

домашний лечебник

О. А. Морозова

Как помочь больному человеку

лечение различных болезней, несчастных случаев народными, домашними и дешевыми аптечными средствами

Как помочь больному человеку

Краткие сведения о различных болезнях
и несчастных случаях,
уходе за больными и лечении их народными,
домашними, симпатическими и дешевыми
аптечными средствами

составила

на основании многолетней личной практики
и наблюдений

О. А. МОРОЗОВА,
бывшая сестра милосердия Красного Креста

"СОВЕТСКАЯ КУБАНЬ"
КРАСНОДАР
1993

Оформление художника
Н. А. Дмитриева

Книга "Как помочь больному человеку" была написана Ольгой Александровной Морозовой в 1954 году и впервые издана за рубежом, в Соединенных Штатах Америки.

ОТ АВТОРА

Я тридцать два года прожила в деревне под Харьковом, несколько лет была учительницей в начальной народной школе.

Часто общаясь с крестьянами, я хорошо знала их жизнь, их суеверия и темноту и много раз была свидетельницей, а иногда даже в некотором роде и соучастницей применения ими тех народных средств, при помощи которых деревня старалась бороться со всякого рода заболеваниями.

Некоторые из этих средств, судя по получаемым результатам, были совершенно бесполезными, другие вредными и даже опасными для жизни; но было среди них довольно много и весьма ценных, которые я сама потом неоднократно применяла с успехом в своей семье.

Впоследствии, переехав с мужем в Сибирь, в гор. Семипалатинск и работая там в госпитале Красного Креста, я хорошо изучила на практике уход за больными и ранеными и лечение всевозможных болезней культурными способами при помощи лекарств, уколов и других аптечных средств, что дало мне возможность проверить и уточнить мои знания по народному врачеванию.

Всю жизнь интересуясь медициной, я всегда вела особый дневник, куда записывала свои наблюдения и все то, что узнавала из области интересующего меня вопроса. В результате у меня собрался весьма богатый материал, который я тщательно привела в порядок, надеясь издать его когда-нибудь отдельной книгой.

Я думаю, что такая книга пригодилась бы как руководство многим людям, особенно тем, кто имеет весьма смутное понятие о медицине вообще и недостаточно богат, чтобы оплачивать докторские и аптечные дорогие счета.

Ольга Морозова

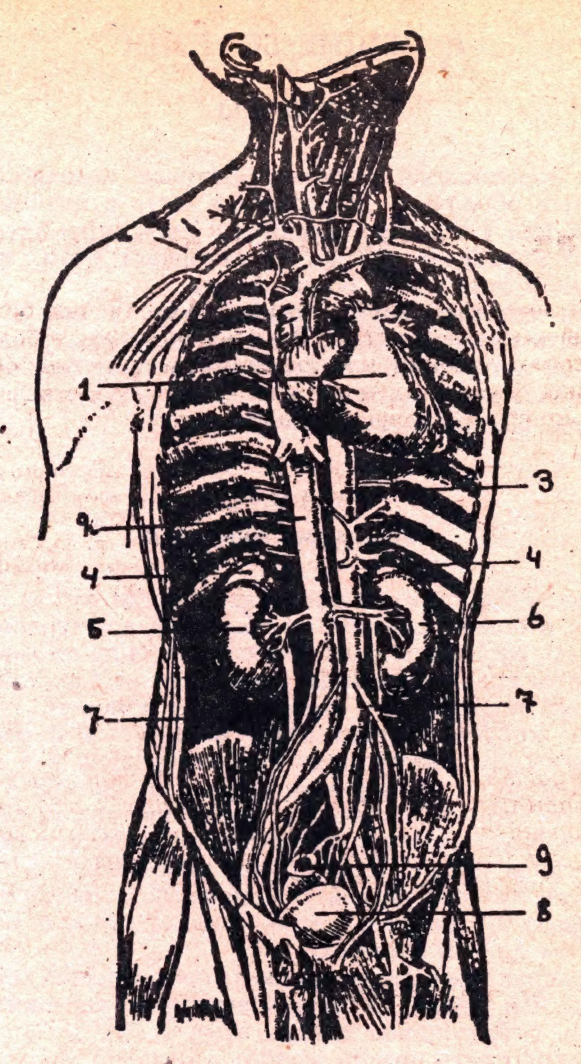
Как помочь больному человеку

Краткие сведения о более чем 200 различных болезнях, заболеваниях и несчастных случаях, об уходе за больными и способах лечения их при помощи главным образом народных, домашних и симпатических средств, а также самых простых и дешевых аптечных.

**Составила на основании многолетней своей практики и личных наблюдений
О. А. МОРОЗОВА
(Бывшая Председательница Семипалатинской Общины Сестер Милосердия Красного Креста).**

"Научиться врачебному искусству нельзя, надо для этого иметь талант и особое чутье. Настоящим доктором может быть только природный талант, каковые таланты бывают во всяком искусстве. У настоящего доктора имеется своя особенная творческая наблюдательность, которая схватывает массу неуловимых признаков. Такой доктор своим бессознательным наблюдением может возместить отсутствие ясных симптомов болезни и почуять то, чего не чует рядовой доктор".

В. Вересаев



Грудная и брюшная полость человека

1. Сердце. 2. Вена. 3. Артерия. 4. Надпочечники. 5. Правая почка. 6. Левая почка. 7. Мочеточники. 8. Мочевой пузырь. 9. Задний проход.

I. ОБЩИЕ БОЛЕЗНИ

АДЕНОИДЫ

Это железистые опухоли, которые появляются на слизистых оболочках, и особенно часто в носоглотке у детей. Когда у человека имеются в носоглотке аденоиды, он спит большею частью с открытым ртом, храпит, гнусавит, у него часто болит голова.

Надо: соленые ванны, рыбий жир, а нос и горло промывать соленой водой. Если же аденоиды увеличиваются, что легко заметить по самочувствию больного, то надо показать его доктору и сделать операцию: удаляют аденоиды быстро и малоболезненно.

АНГИНА

Воспаление миндалин

При слабом заболевании горла, когда глотка только красная и больно глотать, но жара нет, достаточно горло полоскать раствором соли (чайная ложка на стакан воды) или соком красной свеклы: стереть ее на терке, выжать сок и им полоскать — очень быстро помогает.

Если же температура стала подыматься и распухли миндалины, то глотку надо смазывать один раз в день смесью йода с глицерином (в равных частях), а потом полоскать горло раствором перекиси водорода: надо класть чайную ложку приготовленного в аптеке раствора перекиси на стакан воды и этим полоскать.

Внутрь хорошо давать салициловый натр по 0,3 или аспирин по 0,5 два раза в день. (Здесь и далее количество лекарства дано в граммах).

На распухшие гланды положить согревающий компресс из воды или спирта. В последнем случае клеенки класть не надо, менять через четыре часа.

Усиленно есть лимон, можно с сахаром.

Если температура продолжает подыматься до 39—40 гр. и на миндалинах показались желтоватые точки-гной, то надо позвать доктора. Если же доктора почему-либо достать нельзя, то надо принять самому такие меры: хорошо прочистить желудок; внутрь давать то же самое, т. е. салициловый натр; горло полоскать смесью соли, буры и соды. Чтобы отвлечь кровь от горла, надо обернуть

ступни ног в не тонкую тряпку, смоченную в холодной воде с уксусом и так держать, пока тряпка не согреется. Тогда ее снять, а ноги прикрыть.

Хорошо принимать порошок серы по четверти чайной ложки в сутки, запивая водой. Особенно, если нельзя достать салицилового натра.

В нос обязательно втягивать буру или соль с содой (раствор). Очень хорошее средство при заболевании горла и налетах — это бертолетовая соль для полоскания, но ее почти нигде без рецепта доктора купить нельзя. Ее можно заменить наваром из трав: "царский скипетр" и мальва в одинаковом количестве. Это полоскание очень хорошо растворяет слизь и уничтожает налеты. Так же, как и полоскание горла алтейным корнем.

Полезно при налетах, и особенно при нарыве в горле, такое симпатическое средство: мелко искрошить чеснок, положить в пустую скорлупу грецкого ореха и привязать минут на 20 между указательным и большим пальцами на той руке, на стороне которой в горле есть нарыв. Можно и просто привязать небольшой кусочек чеснока на тряпке, но так он слабее действует, чем в скорлупе. Такой больной должен спать полусидя, чтобы не задохнуться, если нарыв лопнет.

Кто часто болеет ангиной, тому полезно такое простое средство: каждый день минут 5—8 сидеть против яркого солнца с глубоко открытым ртом (глаза прикрыть). Лучи проникают в глотку, и заболевания становятся реже, а потом и совсем прекращаются. Лечение 2—3 недели.

Глубокую ангину люди малоопытные часто смешивают с дифтеритом и поддаются панике. Различие между ними такое: при ангине желтые пробки появляются только на миндалинах и видна их ясная разделенность; при дифтерите же пленки (налеты) большею частью грязного, серого цвета (хотя при слабом заболевании могут быть и бело-желтые) и появляются они не только в зеве, но и на языке, на дужках и задней стенке глотки и даже проникают в нос.

Старое русское средство: привязать на горло свежие листья капусты, сверху наложит ветошку. Листья менять на свежие каждые два часа. Очень хорошо задерживает развитие воспалительного процесса.

Можно полоскать горло керосином с солью, но не часто.

АППЕНДИЦИТ

Воспаление слепой кишки и ее червеобразного отростка (аппендикса)

Простое воспаление сказывается ноющими болями около пупка с правой стороны, немного книзу. Если к этим болям не присоединяется никаких других явлений, то достаточно поставить клизму из теплой воды, чтобы отвлечь кал от слепой кишки, а когда желудок подействует, то спокойно полежать некоторое время. Боли обычно при этих условиях быстро проходят.

Но если появляются еще колики, живот вздувается, начинается тошнота, даже рвота, стул задерживается, мочи идет мало и она темного цвета, температура подымается — то это указывает на более серьезное воспаление. В этом случае надо лечь в постель и по возможности не двигаться. На живот все время класть лед с малыми промежутками. Ничего не есть и не пить по крайней мере сутки, лишь при очень сильной жажде давать пить по чайной ложке холодного чаю. Никакого слабительного, особенно касторки, лучше не давать, от нее при схватке в животе аппендикс может лопнуть, если в нем уже началось нагноение.

Когда тошнота пройдет и боли станут успокаиваться, температура упадет, то можно дать немного молока с водой или белковую воду (в стакане воды хорошо разбивается сырой белок). Потом осторожно переходить на пюре из овощей, бульон и пр.

Но если температура все будет повышаться, доходя до 40 гр. и выше, чувствительность живота и боли увеличиваться, то это указывает на гнойное воспаление. Надо вызвать врача, ехать в больницу для операции, так как гнойный аппендицит лечению не поддается. Врача надо даже вызвать раньше, при начале поднятия температуры.

Причины заболевания лежат главным образом в неподходящей пище. Вредит проглатывание в большом количестве винограда или вишен с косточками, потребление жареного мяса, приготовленного в облупленной эмалированной посуде и пр. Эта эмаль, отскакивая при жаренье, смешивается с кушаньями и попадает в желудок, а затем доходит до слепой кишки, застревает в аппендиксе, раздражает его и вызывает воспаление.

Иногда болезнь принимает хронический характер, длится годами, давая о себе знать периодически, без

особых болей и поднятия температуры. Но иногда достаточно бывает легкого ушиба правой части живота, и это влечет за собой смертельную вспышку имеющегося уже в скрытом состоянии аппендицита.

Домашнее средство: при появлении болей надо сейчас же заварить чай из листьев ежевики и пить его. Также помогает питье каждый час горячего молока, в котором сварен тмин.

АСТМА
(Бронхиальное удушье)

Припадки астмы продолжаются от нескольких секунд до нескольких часов и даже дней. Выражаются они так: стеснение в груди, затрудненное дыхание, страх, нередко кашель с большим количеством очень вязкой мокроты, также колющие, сверлящие, жгучие боли, отдающие в плечо.

Болезнь трудно излечимая, но при принятии надлежащих мер такой больной может жить десятки лет.

Во время приступа надо больного освободить от тугого платья, дать приток свежего воздуха, кисти рук и стопы ног опустить в горячую воду или поставить к ним горчичники; сердечную область растирать тряпкой, смоченной в холодной воде с уксусом и солью (если нет, конечно, легочного заболевания), виски больного натирать одеколоном. Если возможно достать эфир, то смочить им (подальше от свечки или горящей лампы, чтобы эфир не вспыхнул) носовой платок и прикладывать его к носу. Облегчает еще силу приступа массаж верхней части тела от головы вниз, до верха груди и спины. Можно массаж делать тальком или кремом, вообще чем-нибудь маслянистым.

Можно при приступе применить такое средство: сварить до мягкости картофель, наложить его горячим в миску, сесть, поставить миску перед собой, закрыться одеялом с головой и дышать паром. При этом все время пить очень горячий чай из брусники (брать для чая листья и ягоды, все равно свежие или сухие). Когда станет легче дышать, сейчас же лечь в постель и хорошо укрыться. При применении этого средства приступы астмы становятся реже и легче. При слабом приступе можно ограничиться только одним питьем очень горячего брусничного чая.

Хороши такие народные средства.

1. Ежедневно пить по чашке навара из листьев крапивы. На навар берется одна чайная ложка с верхом сухих листьев на стакан кипятка, дать раз вскипеть в глиняной или целой эмалированной посуде, пить как чай, дав немного настояться. **В алюминиевой и вообще металлической посуде никаких трав варить нельзя.**

2. Очень хорошее средство имбирь: надо взять фунт имбиря, вымыть, очистить от кожи, натереть на терке, насыпать в бутылку, залить спиртом. Настаивать на солнце или в тепле две недели, пока настойка примет желтый цвет, время от времени встряхивать. Тогда процедить, отжать через тряпку и дать отстояться. Полученный на дне крахмал выкинуть, а настойку пить так: два раза в день по чайной ложке на полстакана воды после завтрака и обеда (или обеда и ужина). Время от времени делать перерыв на несколько дней. Мяса при имбире не потреблять, ноги держать по возможности в тепле и хорошо перед сном делать им теплую ванну. Иногда имбирь почти совсем излечивает астму.

Больные астмой должны питаться главным образом молочными продуктами, особенно сывороткой. Должны избегать волнений и больших физических напряжений, не курить, не потреблять спиртных напитков.

Для разжижения тягучей мокроты во время приступа выпить раньше всего немного кислого вина или принять на кончике ножа соды. Помогает в это время также принятие 15—20 капель валерианки. Но все это довольно слабые средства. Основательно помогает лишь впрыскивание адреналина, но это может сделать только врач.

АЛКОГОЛИЗМ
(Пьянство)

Главной причиной пристрастия к выпивке является наследственность (до 80%): дети, зачатые в состоянии опьянения, обычно становятся потом алкоголиками, а нередко еще эпилептиками, идиотами, страдают пляской Св. Витта, имеют физические уродства.

Отвыкнуть от пьянства очень трудно, нужно иметь для этого твердое желание и крепкую силу воли. Пьянство же как раз сильно расслабляет волю. Но если пьяницу очень сильно искусают пчелы, то он после того нередко излечивается от своего порока. Также способствует

отвращению к пьянству постоянная еда кислых яблок.

Совершенно излечить от пьянства можно гипнозом: больной действительно перестает пить, но только до тех пор, пока живо загипнотизировавшее его лицо. Если же это лицо умирает, то и действие его гипноза прекращается, и больной снова начинает пить.

Средство от небольшого опьянения: выпить стакан сельтерской воды (т. е. чистой газированной воды из сифона) с двумя каплями нашатырного спирта.

Чтобы вырвало — дать выпить черного кофе с солью вместо сахара.

Но если хочется скорее протрезвиться, то выпить черного кофе с лимоном, так как лимон в кофе и чае убивает алкоголь.

Между прочим, самое тяжелое опьянение дает смесь водки с несколькими различными сортами вина. От этой смеси получается гораздо хуже, чем при потреблении большого количества какого-нибудь одного напитка. Кстати, если выйти на свежий воздух в холодное время в полупьяном состоянии, то от воздуха человек быстро сделается совсем пьяным, иногда даже до потери сознания.

После сильного пьянства на другой день утром надо выпить стакан пива и хорошо растереть льдом лицо, грудь и спину. Или просто сходить в баню. Если очень сильно болит голова — выпить стакан огуречного рассола. Если накануне человек не только хорошо выпил, но и переел лишнее, то на другой день он не должен ничего есть, кроме фруктов, и больше лежать с грелкой на животе.

Для скорейшего успокоения пьяного человека никогда не следует ему ни в чем перечить, а лишь поддакивать, на словах соглашаясь со всеми его фантазиями, если они, конечно, не представляют опасности.

Одна из наиболее тяжелых форм алкоголизма — это запой, который характеризуется периодическим непреодолимым влечением к спиртным напиткам. Состояние подобного человека в эти дни принимает иногда весьма бурный характер, носящий название "белой горячки". Такого буйного больного надо отправить в больницу. Но если его приходится пока что держать дома, то принять такие меры: поставить горчичник или "мушку" на затылок. Обливать голову холодной водой, делать ванны из прохладной комнатной воды. При рвоте давать глотать лед. Для такого больного главное — это сон. Люди, перенесшие белую горячку, обычно живут после того недолго, нередко заболевая еще эпилепсией или параличом.

АНЕВРИЗМА АОРТЫ
(Расширение аорты)

Чаще всего бывает у места ответвления общей сонной артерии. Признаки: одышка, тупые невралгические боли в груди, охриплость, частая пульсация гортани.

Болезнь неизлечимая, можно только поддерживать больного и облегчать его состояние: давать йодистый калий в таблетках по 0,1—0,3 три раза в сутки, соблюдать покой, как физический, так и душевный. Во время припадка класть на грудь пузырь со льдом или хотя бы компресс из холодной воды.

Народное средство: облегчает одышку, если пить изо дня в день настой ягод калины.

АФТЫ

Афтами называют небольшие язвочки на слизистой оболочке рта, десен, под языком, на щеках и даже иногда в гортани. При еде очень болезненны.

От них легко избавиться, осторожно смазав при помощи кисточки 2—3% раствором ляписа. Обычно достаточно бывает смазать два раза с промежутком в один день.

Афты появляются от большого потребления сладостей, от немытых сушеных фруктов, особенно абрикосов, от острых кушаний и пр. Лицам, кои часто страдают афтами, полезно раза два в неделю полоскать рот слабым раствором квасцов.

Когда под рукой нет ляписа, можно рот просто полоскать несколько раз в день очень горячей водой (чтобы только не обжечься — такой горячей). От этого полоскания всякие язвочки хорошо заживают.

У некоторых людей слизистая оболочка рта так нежна и чувствительна от природы или после перенесения некоторых болезней, что достаточно небольшой неосторожности в еде, и уже появляется воспалительная краснота во рту и язвочки. Таким лицам для укрепления слизистой оболочки хорошо полоскать рот после ВСЯКОЙ пищи таким составом:

Соль 85,0
Сода 85,0
Мочевина 2,5.

АДЕНИТ

Это — опухание желез — шейных или в пахах, под мышками, под челюстью. Обычно поражает больных золотухой, туберкулезом, сифилисом или лиц, имеющих предрасположение к этим болезням вследствие наследственности.

Если железы распухли и появилась в них боль, то надо осторожно смазать их йодистой мазью или ихтиолом и завязать. Ни в коем случае нельзя такие больные железы растирать, станет еще хуже. Попутно надо позаботиться об укреплении организма — соленые ванны, рыбий жир, более питательный стол.

Если заболевание не проходит и ясно обозначается нарыв на железе, то надо обязательно позвать доктора для его вскрытия. Самому вскрывать нарыв опасно, можно вызвать заражение и смерть.

Народное средство: натереть суконку простым серым мылом, привязать на распухшую железу, сверху закрыть еще чем-нибудь теплым. Днем суконку можно не привязывать, если не выходить на холод, а только завязывать теплым.

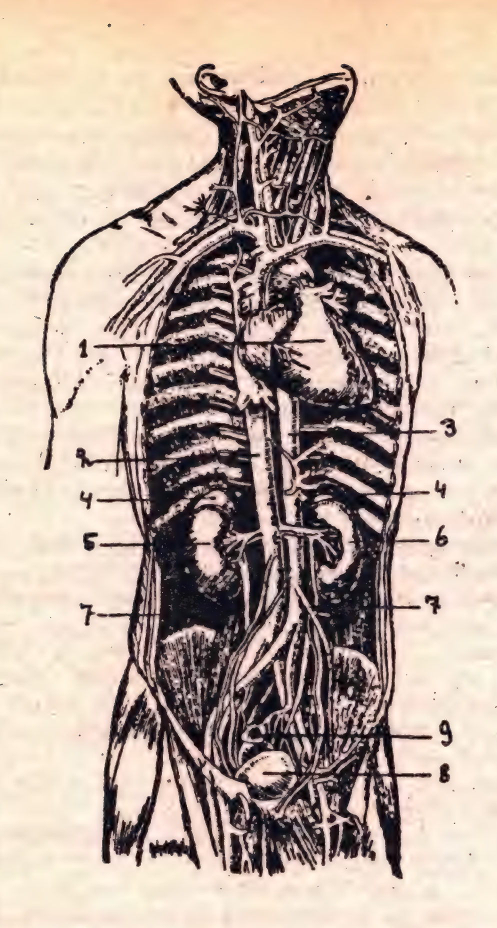
БЛУЖДАЮЩАЯ ПОЧКА

Правая почка смещается со своего места чаще, чем левая. Причина — сильный кашель, ношение больших тяжестей, большое исхудание, так как почки сидят неплотно, а как бы подвешены.

При смещении чувствуется боль в подреберье и как бы давление, причем в лежачем положении боли стихают. При этом нередко еще появляется невралгия седалищного, бедренного и др. нервов. Если не лечить болезни, то может получиться ущемление почки, появится водянка, камни в почке и пр.

Надо надеть специальный пояс-бандаж на почку, каковой укрепляется в лежачем положении. Затем надо как можно больше кушать, особенно жирного, чтобы потолстеть, а тогда и почка покроется жиром и станет неподвижной. Затем ежедневно лежать часа по три (можно с промежутком) с песком на животе, весом в 5—7 фунтов (фунт — примерно 400 граммов).

При сильных болях класть на подреберье припарки.



1. Сердце. 2. Вена. 3. Артерия. 4. Надпочечники. 5. Правая почка. 6. Левая почка. 7. Мочеточник. 8. Мочевой пузырь. 9. Задний проход.

БЕШЕНСТВО
(Водобоязнь)

Самые ужасные раны получаются от укуса бешеного волка и кошки. Собаки бесятся не только от укусов других бешеных животных, но и от недостатка воды во время жары.

Признаки болезни у животных: они становятся раздражительными, пугливыми, прячутся в темное место, грызут и глотают несъедобные вещи, как солому, щепки и проч. Потом начинают бросаться на других животных и людей, но хозяина вначале не трогают. Голос становится у них хриплый, воющий. Появляется паралич нижней челюсти, отчего рот остается открытым, язык высунут, течет слюна и пена. Воды в это время животное уже не может пить из-за судороги в горле. Сдыхает обычно на 5—7 день, редко на 11, при параличе ног.

Промежуток между заражением и болезнью у собаки 3—6 недель, но бывает и 3—6 дней. Чем ближе к голове укусы, тем скорее начинается заболевание. Но яд в слюне появляется еще за три дня до обнаружения первых признаков заболевания. Поэтому, в случае укуса неизвестной собакой, хотя бы на вид и здоровой, нужно сделать специальную прививку от бешенства.

У людей период заражения длится шесть недель, но иногда затягивается на несколько месяцев.

У лица, заболевшего бешенством, различают три периода:

1. Человек становится боязливым, у него легкая тошнота, лихорадка с жаждой, запор, затрудненное дыхание. Рана от укуса, быть может уже давно зажившая, начинает опять вдруг болеть и гноиться. Появляется неподвижность шеи и затылка.

2. Судороги, желание кусаться и бросаться на других, но твердую пищу еще может глотать.

3. Эта стадия болезни обычно начинается через два дня, а иногда даже на другой день. Пульс сильно ускоренный, голос хриплый, затем паралич и смерть. Продолжается этот период обычно несколько часов, а вся болезнь не больше трех дней.

При укусе нельзя останавливать кровь из раны, наоборот надо вытянуть ее как можно больше, так как с нею выходит яд. Для этого надо рану сделать больше посредством кругового разреза, который провести в расстоянии одного сантиметра от раны. Если это почему-либо неудобно сделать, то поставить на рану банку или толстый стакан (как ставят вытяжные банки на спину при простуде). Если и этого сделать нельзя, то поливать подольше рану тепловатой водой для усиления кровотечения, а потом рану промыть раствором сулемы или марганца, просушить и прижечь каленым железом (напр., гвоздем), обложив рану предварительно кругом мокрой тряпкой, чтобы не прижечь напрасно здорового места. В

крайнем случае положить в рану кристалл карболовой кислоты или кристалл марганца и завязать. Кристалл должен выесть зараженное место. А затем, не теряя времени, добираться туда, где имеется Пастеровская станция для прививки.

После прививки очень долго (год и больше) нельзя потреблять ничего спиртного, так как от алкоголя слабеет сила прививки, и больной снова заболевает бешенством. Но на этот раз бешенство обычно проявляется в виде тихого помешательства.

Народные средства: убить укусившее бешеное животное и съесть от него в сыром виде мозг или печенку, или же оба вместе. Средство действенное.

Затем есть трава "водяной шильник", иначе называется "собачья кислица". Растет по болотам, в стоячих водах, лесных лужах. Корешок у нее вроде луковицы, листья копьеобразные, темно-зеленые на черешках, с наружной стороны у них желобок, немного красноватый, цветы мелкие, розоватые, о 3-х лепестках. Собирают в августе, хранят в сушеном виде в стеклянных банках. При укусе надо столочь в порошок один большой или два маленьких корешка, посыпать на хлеб, намазанный коровьим маслом, и съесть. Так 2—3 дня или больше, смотря по укусу. Яд улетучивается, помогает даже заболевающим.

БЕССОННИЦА

Бессонницу могут вызвать самые разнообразные причины. Больше всего ею страдают люди с неустойчивой нервной системой, легко возбуждающиеся, что дает приливы крови к мозгу. Сон же возможен лишь при известной степени анемии мозга.

При нервной бессоннице надо избегать по вечерам умственных работ, рано ужинать и рано ложиться спать, причем ужин должен состоять из легкой пищи.

Полезно принять перед сном теплую ванну на полчаса или хотя бы горячую ванну для ног. Также помогает общий массаж перед сном.

Если бессонница от малокровия, то помогают бутылки с горячей водой, положенные в ноги.

Из аптечных средств наиболее безвредным является секонал. Достаточно принять одну пилюлю в полтора грамма, и вы засыпаете быстро, спокойно и на утро не чувствуете никаких тяжелых последствий от принятого лекарства.

Можно посоветовать еще такие **народные средства:**

1) Выпить на ночь стакан горячей сладкой воды или горячего молока, но не чая. Или же стакан горячего настоя валерианового корня (для настоя брать чайную ложку корня на стакан кипятка, дать настояться в стеклянной или каменной посуде минут двадцать и пить).

2) Положить под подушку горсть хмеля.

3) Привязать на лоб в тряпке чистой глины, размешанной в кислой простокваше.

4) Перед сном походить на свежем воздухе с полчаса.

Для лиц с чрезмерно расстроенной нервной системой, когда человек, несмотря на все принимаемые меры не спит неделями, можно применить такое хорошее средство:

Всю постель сделать ему из черного материала — простыню, наволочки, одеяло, ночную рубашку — все черное. А если возможно, то выкрасить даже еще в черную краску (но не масляную) стены его комнаты. Это дает удивительные результаты: спокойно засыпают люди, месяцами страдавшие упорной бессонницей.

Симпатическое средство: положить под подушку березовый веник.

БОРОДАВКИ

Бородавки — это утолщенные сосочки кожи, покрытые разросшимися клетками ее верхнего слоя.

Есть много простых средств для их уничтожения:

1) Намазать фланелевый бинтик зеленым жидким мылом (спец. мыло, не туалетное), завязать бородавку. Через сутки мазь положить новую. Так несколько раз. От этого бородавка становится такой мягкой, что ее легко можно удалить.

2) Натолочь чеснок, смешать его со свиным топленым салом, намазать на тряпку, привязывать к бородавке, сменяя ежедневно.

3) Продержать в уксусной эссенции или уксусе два часа сырую луковицу и привязывать ее на ночь. Будет сильно дергать. Так сделать несколько раз, пока бородавка не выйдет с корнем.

4) Натереть бородавку чистым мелом (без всяких примесей), сверху насыпать еще мелу и завязать. Так сделать несколько раз, мочить нельзя.

5) Каждый день натирать бородавку соком кислых свежих яблок. Бородавка постепенно станет меньше, потемнеет и дней через десять исчезнет.

Симпатические средства:

1) При появлении на небе молодого месяца взять палку с сучком, гладко срезать сучок и этим местом натирать бородавку в течение двух минут, смотря на месяц. Через несколько дней бородавка исчезнет.

2) Взять сырую картошку, разрезать ее вдоль на 12 частей. Потом брать каждую часть в отдельности и тереть ею в течение минуты бородавку. Так поступить со всеми 12 частями. Потом собрать все части в тонкую тряпку и бросить в навоз. Когда картошка сгниет, пройдут и бородавки.

3) Над бородавкой завязать из мягкой нитки (она скорее гниет) узел так, чтобы кольцо узла скользнуло по бородавке, потом нитку бросить в навоз. Дней через 5—15 нитка сгниет, к тому времени сойдет и бородавка. Если в каком-нибудь месте имеется много бородавок — "целая семья", то надо всю эту "семью" охватить одним кольцом и над всеми ими завязать узел.

Это средство также сводит иногда и родинки в виде высоких прыщей.

4) Потереть сырым мясом бородавку и закопать мясо в землю. На другой день мясо вырыть и снова потереть бородавку, и снова закопать в землю. На третий день то же. После того мясо закопать туда, где оно может скорее сгнить. Когда оно сгниет, пропадет и бородавка.

БЛЕДНАЯ НЕМОЧЬ
(Хлороз)

Наблюдается главным образом у девушек в пору полового развития от переутомления, недоедания и проч. Проявляется так: головные боли, слабость, головокружение, бледное зеленоватое лицо, хотя с виду девушка может быть и полная (чем хлороз отличается от малокровия), отсутствие аппетита, склонность к кислым напиткам, боли под ложечкой по утрам, частые запоры, неправильные менструации. На этой почве легко развивается туберкулез.

Нужно девушке дать покой, свежий воздух, усиленное питание, главным образом молоко, масло, яйца. Поменьше пищи, богатой сахаром и крахмалом.

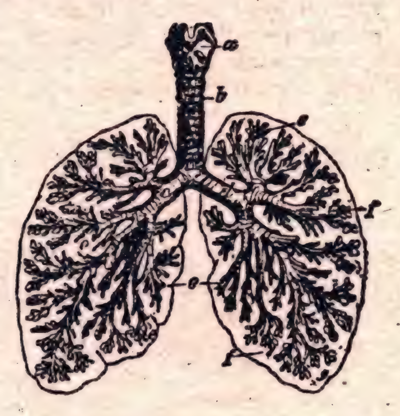
Хорошие, простые питательные средства перечислены в статье о малокровии, так же, как и простые аптечные средства, как: препараты железа в течение двух-трех

месяцев. Если при бледной немочи существуют признаки золотухи, то надо давать йодистые препараты в соединении с железом.

БРОНХИТ

Обычно появляется от простуды, начинается раздражением в горле, которое вызывает кашель, потом небольшая боль в горле.

Раньше всего надо больному пропотеть, для этого выпить 3—4 чашки навара из каких-нибудь потогонных трав — как шалфей, мята, или навара из сухой малины, липового цвета, бузины, или имбиря с медом. Для облегчения вязкой мокроты пить сыворотку в теплом виде. За неимением ее принимать несколько раз в день по две столовых ложки навара семян аниса с медом или сосать время от времени капли миндального масла на сахаре. На навар анисовых семян надо брать одну десертную ложку, меду одну чайную ложку и щепотку соды, воды один стакан.



Разветвления бронхов

Если несмотря на принятые меры болезнь усиливается, появился жар, кашель стал глубже, то надо на грудь, ближе к горлу, поставить горчичник, также на икры к ногам и держать их, пока не начнет жечь. Если нет сухой горчицы, то смочить тряпку скипидаром (очищенным или неочищенным), выжать хорошо и положить на указанные

места минут на 15, не больше. Если нет и скипидара, то заменить его тертым хреном. Для понижения температуры давать в день два раза аспирин по 0,3. Вместо чая или кофе по утрам пить горячее молоко с медом и щепоткой соды, только мед надо предварительно прокипятить, так как некипяченый он только усиливает кашель.

Вечером же пить вместо чая горячий навар потогонных трав. Когда бронхит принимает хрон礼ическую форму, т. е. жара нет, а только остался упорный кашель, который мучает особенно по утрам, то облегчает состояние исландский мох. Надо брать одну столовую ложку этого мха или, вернее, лишая, обварить двумя чашками кипятка и дать разбухнуть, чтобы получилась слизь. В этом виде и употреблять очень горячим, лучше на ночь уже в постели.

Можно мох потреблять и иначе: вскипятить стакан молока со столовой ложкой мха, процедить и выпить перед сном очень горячим.

Очень помогает при бронхите питье из настоя травы "конская мята", иначе шандра. Пить как чай, по две чашки в день, но не сразу, а глотками, с медом и очень горячим. Мед надо сначала вскипятить, так как некипяченый он сильнее вызывает кашель, а потом или смешать его с настоем, или просто брать из чашки и запивать настоем, но очень горячим. Так несколько дней, и бронхит, самый упорный, проходит бесследно.

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

От всяких венерических болезней надо обязательно лечиться у врачей-специалистов. Но признаки этих болезней должен знать каждый, чтобы вовремя принять меры, не заразить других и помочь самому себе в излечении.

Есть три вида венерических болезней.

ГОНОРЕЯ (Триппер)

Гонорея у женщин начинается воспалением мочеиспускательного канала или захватывает половые органы.

Острое заболевание проходит в 7—10 дней, хроническое же тянется годами и излечивается труднее: тягучие боли внизу живота, гнойные истечения, отвратительный

запах, частые позывы к мочеиспусканию, рези. До подачи врачебной помощи необходимы покой и диета (вегетарианская пища, много чаю). Внутрь: уротропин по 0,5 три раза в день. На ночь хорошо прикладывать на наружные половые части примочки из свинцовой воды (чайная ложка на 1/2 стакана чистой воды). Спиртных напитков потреблять нельзя.

После заболевания триппером женщина обыкновенно не может забеременеть, остается бесплодной, если тяжело поражены половые органы.

Гонорея у мужчин при теперешних средствах излечивается довольно быстро, но кто раз болел этой болезнью, тот легко заболевает ею снова. Такому больному до полного излечения надо меньше двигаться, избегать велосипеда и верховой езды, нельзя иметь половых сношений, нельзя ничего спиртного, соленого, никаких пряностей. На яички полезно надеть суспензорий (продается в аптеке) для предотвращения их отвисания.

При страданиях от болезненной эрекции, при напряжении члена и воспалении его прикладывать к нему и к мошонке ледяные компрессы. При задержке мочи пить побольше навара из петрушки и делать теплые ванны.

МЯГКИЙ ШАНКР ИЛИ МЯГКАЯ ЯЗВА

Ею можно заболеть не только при сношении с больным субъектом, но также при дотрагивании к царапине на своем теле грязными руками с гноем. Болезнь эта местная, в глубь организма не проникает и общего заражения не дает.

Признаки: на третий день после заражения на месте проникновения яда начинает развиваться круглая, плоская язва с острыми краями и дном, покрытым гнойной массой. Часто при этом появляются опухоли и нагноение паховых желез с прорывами гноя наружу.

Надо язву хорошо обмыть раствором борной кислоты или марганца, обсушить ватой, засыпать ксероформом, сверху положить вату и завязать, показаться доктору. Если же визит к доктору почему-либо затянется, то делать перевязку 1—2 раза в день, чтобы не запускать болезни. Если опухли паховые железы, то полежать в постели и класть согревающий компресс на опухшие места.

СИФИЛИС

Хроническое, очень тяжелое заболевание, приобретенное или наследственное. Яд его заражает весь организм, и нет органа, нет ткани, которые не подвергались бы при нем тем или другим изменениям.

Заражение сифилисом возможно лишь при наличии ранки в коже или слизистой оболочке, через которую яд проникает в организм. Самое главное — это распознать сифилис в самом начале, когда больной еще мало опасен для окружающих.

Начинается сифилис так: через 2—3 недели на том месте, куда попала зараза, вскакивает характерный прыщик, вскоре превращающийся в твердую, как хрящик, язву. Вот этой твердостью сифилитическая язва сразу же отличается от мягкого шанкра. Никакой боли при этом нет, и через шесть недель язва заживает, оставляя после себя желтый рубчик.

При обнаруживании такой твердой язвы надо немедленно обратиться к врачу-специалисту, так как через шесть недель начинается второй период болезни, самый заразный, с высыпанием всяких гнойных прыщей, общим недомоганием, поднятием температуры и проч.

Заразиться сифилисом можно не только при сношении с больным субъектом, но также через поцелуи с больным, через употребление общей с ним посуды, общего белья, спанья на одной кровати, через грязное судно в уборной и проч.

Наследственный сифилис никогда не начинается с твердой язвы, а имеет свое особое течение, начиная проявляться лишь в отроческом возрасте (14—16 лет) характерными сыпями, а затем начинается уже обычное развитие болезни. Или же дети сифилитиков рождаются сразу же покрытыми сыпью и гнойниками и быстро умирают. Кроме того, большая часть из тех, кто имеет в себе наследственный сифилис, становятся потом эпилептиками, преступниками, пьяницами и пр.

Лица, заболевшие сифилисом и не вылечившиеся от него, рискуют дожить до третьего периода этой болезни, при котором они уже становятся неопасными для окружающих, но сами превращаются в идиотов, паралитиков, заболевают прогрессивным параличом.

Предупредительные меры против заражения сифилисом:

Мужчина должен надевать при сношении с незнакомой женщиной гондом, а женщина после сношения с неиз-

вестным мужчиной должна подмываться и спринцеваться хорошо насыщенным раствором соли, потом ополоснуть половые органы чистой водой.

ВЫПАДЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ

Происходит главным образом от сильного натуживания, также иногда при камнях в мочевом пузыре. У детей же в основном от привычки подолгу сидеть на горшочке и без причины натуживаться.

Выпавшая часть кишки имеет вид красной опухоли, легко воспаляется, выделяет слизь, гной, даже иногда кровь.

Домашнее лечение должно быть направлено раньше всего на устранение причины, вызвавшей заболевание. Затем такой больной должен ежедневно подмываться холодной водой, меньше ходить, нагибаться, не заниматься физической работой. Очень полезно делать над судном сидячие паровые ванны по 15 минут из настоя ромашки. Для настоя, как обычно, надо брать чайную ложку травы на стакан кипятка. Воду в судне делать такую горячую, чтобы шел пар. Сев, надо закрыть себя с пола до поясницы одеялом или чем другим.

ВШИВОСТЬ

Есть три главных вида вшей: головная, платяная и лобковая, носящая название плоскушки.

Головную вошь легко вывести стрижкой волос или мытьем их зеленым мылом, втиранием в корни рыбьего жира, запаха которого вши не переносят. Если же вши завелись в очень длинных волосах, которые стричь не хотелось бы, то нужно ежедневно, кроме вычесывания частым гребнем, протирать корни волос слабым раствором скипидара или анисового масла (одна часть на 10 частей какого-нибудь растительного масла). Особенно легко заводятся вши в голове малокровных, слабых детей. В этом случае надо обратить внимание на их здоровье.

При платяной вше, которая гнездится главным образом на груди, шее, пояснице, надо протирать эти места рыбьим жиром или анисовым маслом; также хорошо носить на груди ладанку с камфорой или нафталином (особенно в скученных местах, как казармы) и чаще купаться. Белье

же со вшами надо стирать в очень горячей воде с лизолом (неочищенная карболка), а затем проглаживать еще каленым утюгом, особенно швы, куда вши кладут обычно свои яички.

Лобковую вошь, которая иногда заводится не только около половых частей, но даже на бороде, бровях и под мышкой, можно вывести только упорным сбриванием волос и натиранием пораженных мест ртутной серой мазью, так называемой "неополитан", так как плоскушка кладет свои яички под кожу у самого корня волоса.

Если нельзя достать неополитана, то смазывать время от времени керосином, а яички плоскушки постараться самому выдергивать из кожи с помощью маленьких щипчиков.

Плоскушки очень заразны, достаточно переночевать на той постели, где перед этим спал человек, имеющий у себя плоскушки, как они появятся и у другого, так как молодое поколение этих вшей, покидая гнездо, расползается во все стороны, попадая на простыню и другое белье.

ВЕСНУШКИ

Образование веснушек зависит от отложения особого красящего вещества в коже. Уничтожить их совсем очень трудно, особенно когда ими сплошь покрыты руки, ноги, а иногда и все тело. Есть очень много всяких мазей и жидкостей для уничтожения веснушек, но большинство их не помогает, а лишь вредит коже, так как в них часто входит ртуть. Но кое-какими безобидными средствами веснушки все-таки можно сделать более бледными. Так:

1) Летом, когда веснушки от солнца особенно темнеют, надо к пудре примешивать немного хины, которая предохраняет кожу от влияния солнечных лучей.

2) Класть компрессы из трехпроцентного раствора перекиси водорода два раза в день на 20—30 минут каждый раз. После компресса смазать вазелином.

Народное средство:

Протирать пораженные места два раза в день горячим чаем или огуречными семенами, намоченными в водке.

Симпатические средства:

1) Если все веснушки бывают сосредоточены на носу, то надо несколько дней подряд надевать на нос ненадолго кожу с куриного яйца, ту кожу, которая под скорлупой и в которой заключены белок и желток. Для этого надо

сырое яйцо осторожно отделить от скорлупы, сделать дырку в коже, выпустить содержимое (т. е. белок и желток), а кожу, расширив дырку, осторожно надеть на нос, и так и оставить на носу, пока подсохнет, тогда снять и бросить.

2) Если веснушки разбросаны в разных местах лица, а не в кучке, то эти места надо обтереть куриным яйцом, только что снесенным, прямо из-под курицы (не обмывая и не обтирая его). Так сделать 2—3 дня, каждый раз со свежим опять яйцом. Очень верное средство.

Надо помнить, что всякое лечение веснушек требует предварительной чистоты пораженного места.

ВОДЯНКА

Водянка — это не сама болезнь, а лишь показатель заболевания каких-нибудь внутренних органов — сердца, почек, печени.

При заболевании почек отеки раньше всего появляются на лице, затем водянка разливается по всему телу. При этом в начале заболевания ощущается еще тяжесть возле мочевого пузыря, задержка мочи, жжение в мочевом пузыре.

При болезни сердца отеки появляются сначала на ногах, на лодыжках, а потом постепенно подымаются кверху.

При болезни печени появляется брюшная водянка, которая может достигать иногда особенно больших размеров.

Нужно лечить основное заболевание, дающее отеки, т. е. сердце или почки, и как только будут замечены в каком-нибудь месте отеки, надо сейчас же перестать потреблять много жидкостей вплоть до воды и совсем не есть соли. Зато потреблять как можно больше потогонных и мочегонных овощей и фруктов, как: сельдерей, петрушка, спаржа, лук, чеснок, арбуз, тыква, земляника, черная смородина, виноград. Также молочные продукты, особенно кислые — простоквашу, творог.

Внутрь из лекарств, как мочегонное средство, принимать в порошке кремофтартар по четверть чайной ложки раза два в день, а также уротропин по 0,3 три раза в день.

Домашние и народные средства при водянке, особенно брюшной:

1) Пить чай из настоя корней крапивы, каковое

средство иногда быстро останавливает водянку, особенно если ее захватить в самом начале. Надо сушеные корни крапивы мелко покрошить, взять чайную ложку с верхом на стакан кипятка, настоять и пить по две чашки в день.

2) Пить по чашке в день настой молодых стеблей можжевельника.

3) Пить в день по две столовых ложки луковичного сока: две средних луковицы вечером порезать тонкими ломтиками, посыпать немного сахаром, оставить так на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром выжать и пить, можно даже не натощак.

4) Срезать кожуру с репы, мякоть выбросить, а кожуру положить в горшок, залить кипятком, наглухо закрыть и поставить на четыре часа в горячую печку, но чтобы не кипело, а томилось. Потом процедить, хорошо отжать и пить по чашке в день. Приблизительная порция навара: на стакан кожуры — стакана три кипятка.

5) Сжечь стебли от обыкновенных русских бобов на чем-нибудь чистом, например, на каменной доске, на железном листе и проч.; золу потом собрать, превратить в порошок, просеять и хранить в стеклянной банке с притертой пробкой. Пить 3—4 раза в день так: налить в чашку столовую ложку водки, прибавить туда полчайной ложки указанной золы, размешать и пить, запивая водой, а еще лучше морковным соком. На кого водка сильно действует, пусть принимает не столовую ложку, а чайную ложку водки, будет немного гуще, но польза не уменьшится, так как главное лечение в золе.

6) Черные тараканы. Средство это очень хорошее. Тараканов можно принимать в двух видах: а) высушить, столочь в порошок и принимать три раза в день, запивая водой. б) Или взять приблизительно чайную ложку с верхом сушеных тараканов, залить стаканом холодной воды и оставить настаиваться в течение 4—5 дней. Потом принимать по столовой ложке в день. Средство это было известно в русских деревнях с обыкновенными черными, небольшими тараканами. В теплых же краях имеется еще сорт черных тараканов очень крупной породы, вроде хрущей, которые летают и грызут носильные вещи. Насколько целебна эта порода, можно ли ее употреблять, не имела случая наблюдать (О. М.).

7). При водянке, особенно брюшной, могучее средство — это голодание, систематически проводимое, особенно с самого начала заболевания: надо четыре раза в год в течение семи дней пить в сутки только два стакана чая — один стакан в 12 часов дня, а второй стакан вечером,

без сахара. И обязательно в этот семидневный период каждый день ставить клизму из чистой воды. Но голодовку начинать не сразу, а сначала подготовить свой организм в течение трех дней, в которые постепенно все более и более сокращать себя в еде и тоже каждый день ставить клизму, независимо от того, был ли уже стул сам по себе или нет. Также и после голодовки надо в течение двух дней держаться более легкой пищи, а не набрасываться на обильную еду.

Кто не может почему-либо применить указанные средства, пусть пьет в день по два стакана огуречного рассола, который тоже полезен при водянке, ходя действует не так быстро, как другие средства, но его легче достать, а настойчивость поможет.

Настойка на воде листа агавы и полыни в одинаковой пропорции (чайная ложка смеси на стакан кипятка) предохраняет от водянки, изгоняя водянистые болезненные соки.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Различают две формы: скоротечное воспаление или крупозное и затяжное — катаральное.

Крупозное начинается всегда потрясающим ознобом и высокой температурой до 40 гр. и выше. Моча становится густая, темная, потом появляется кашель и колотье в боку. Сначала кашель сухой, а дня через два-три появляется клейкая мокрота ржавого цвета, иногда с кровью. При правильном течении болезни через 7—9 дней наступает кризис: больной крепко засыпает, во время сна температура сильно падает, больной просыпается в поту, и с этого дня начинается выздоровление. Если же кризиса в определенное время не наступает, то болезнь переходит в хроническую форму или грозит плохим концом.

При первых признаках заболевания надо обратиться к врачу, так как воспаление легких очень опасная болезнь и при неправильном лечении легко может окончиться смертью. Впрыскивание же доктором антибиотика быстро прекращает воспалительный процесс в легких, и больной выздоравливает.

Но если приходится почему-либо самим лечить больного, если доктора нет, то принять такие меры: очистить больному желудок каким-либо слабительным, затем по возможности поместить его в теплую, но не жаркую

комнату и не около печки. В пищу давать ему бульон, молоко, но не уговаривать его, чтобы ел больше, так как еда свыше желания ему очень вредна. Для понижения температуры давать пить ему воду с лимоном или клюквенным соком. Очень слабым и старым можно давать для поднятия сил понемногу вина. Грудь, бока и спину обернуть согревающим компрессом из воды, меняя компресс дважды в сутки. Внутрь давать пить горячий настой алтейного корня по две чашки в день или в крайности давать (лучше натощак) по полстакана теплой воды, в которой развести полчайной ложки соды и щепотку соли.

Если есть порошки салицилового натра по 0,5, то для понижения температуры давать их два раза в день по одному.

При сильных болях и колотьях в боку осторожно втирать хлороформовую мазь или масло белены.

Перед кризисом хорошо дать выпить больному что-нибудь потогонное — настой липового цвета, мяты или шалфея.

При хроническом или затяжном воспалении легкие поражаются не сплошь, как бывает при остром, а пораженные места рассеяны в легком повсюду, причем поражение нередко переходит с одного легкого на другое, может тянуться месяцами и часто оканчивается смертью.

В самом начале затяжного воспаления полезно давать пить горячее или теплое молоко, впуская на стакан каплю очищенного скипидара.

В остальном меры, принимаемые для излечения, аналогичны тем, какие применяются при крупозном воспалении.

Народные и домашние средства:

1) В первые же дни заболевания надо начать принимать очищенную серу по 1/4 чайной ложки в день, запивая водой или съедая в манной каше. А кто живет около соснового леса, то просто надо собирать капающую с сосен серу (смолу), скатывать ее в шарики с сахаром и так глотать. Это средство очень хорошо не только при воспалении легких, но и при туберкулезе.

2) Для отхаркивания мокроты пить по чашке в день горячий настой травы "иван-да-марья", иначе трехцветная фиалка.

3) Согревающий компресс на грудь можно класть не из воды, а просто намазывать на полотно мягкий творог (немного с сывороткой) в палец толщиной и дальше поступать как обычно с согревающим компрессом.

4) Внутрь давать по столовой ложке настоящего прованского масла.

5) Для отвлечения жара от груди обернуть ступни ног до щиколотки намоченными в воде с уксусом тряпками (хорошо выжатыми), а сверху обернуть ноги во что-нибудь теплое. Когда тряпки высохнут, надо опять смочить. Можно просто смоченные такой водой носки надеть на ноги, сверху надеть сухие носки и обернуть в теплое.

6) Если можно достать или купить специальные банки, то поставить их на грудь и спину минут на 10—15. Это старое, испытанное русское средство.

"ВОЛОС"
(Водяной червяк)

При купаньи в грязной речке, а также во время наводнений под кожу ноги иногда залезает тоненький червяк, который в народе носит название "волоса". Он гнездится главным образом в пятке, которая начинает болеть и гнить. Обычные медицинские средства почти не помогают. Но есть хорошие народные средства:

1) Настругать простого серого мыла в воду, вскипятить и в такой очень горячей воде держать ногу по щиколотку три раза в день по получасу. "Волос" пропадает, гибнет.

2) Зажечь конский или коровий сухой помет и над его дымом держать ногу. После нескольких раз "волос" выползает из пятки.

3) Когда "волос" расплодился уже по всему телу, то он выявляет себя ранками в различных местах. Но ранки эти очень характерны: одну ранку залечат, а вскорости открывается новая в другом месте, потом третья и так далее. В этом случае делают так:

Надо взять пучок колосьев без зерен от ржи, пшеницы, овса — все равно, но только от тех трав или злаков, из которых можно составить пучок мелких прутиков. Пучок этот кладут на рану и поливают теплой водой (как парное молоко), не горячей. Поливать надо безостановочно, не менее двух часов, пока червяк не вылезет со всем своим потомством. Это будет видно, так как он обовьется вокруг прутиков; стоит только пучок поднять к свету, и червяки станут заметны. Ранка, через которую они вылезли, вскоре заживет сама собой, только временно надо завязывать ее, чтобы не загрязнить. Но если рана не заживает, то

это указывает, что в теле остались еще зародыши червяка. Надо лечение повторить. Также, если первая рана зажила, а где-нибудь появилась новая, то над новой раной надо произвести такое же лечение. Обычно после двух раз все "волосы" выползают.

ГРЫЖА

Грыжа — это ненормальное выступление органов брюшной полости вследствие повреждения брюшины. Чаще всего она появляется в области пупка, затем в мошонке и паху. Ее легко отличить от всяких других опухолей, так как легко вправить рукой на место, но как только руку отпустить, она опять появляется. Сама по себе грыжа для здоровья неопасна, но опасна возможность ее ущемления.

Пока грыжа на животе небольшая, полезно обмывать ежедневно нижнюю часть живота холодной водой с уксусом и класть на грыжу компрессы из настоя дубовой коры минут на 20—30, чтобы препятствовать ее увеличению. Кроме того обязательно носить специальный для этого бандаж.

Ущемление состоит в том, что кишки, попавшие в грыжевой мешок, вдруг застревают там и не выходят обратно через отверстие. Тогда появляются сильные боли во всем животе, который быстро вздувается от газов, начинается рвота пищей, затем желчью и калом, всякие испражнения прекращаются. Спасти может только операция.

При внезапном ущемлении надо больного скорее доставить в больницу или же вызвать врача. Пока же надо принять такие меры: посадить больного в теплую ванну и в ванне постараться вправить застрявшие кишки обратно в брюшную полость. Если это невозможно, то пусть больной ляжет в постель и подогнет под себя ноги, и так и лежит до прихода доктора. От болей класть на грыжу лед, а при тошноте пусть глотает лед. Если приход доктора задерживается, то поставить больному клизму из теплой воды, это несколько успокоит его, но никаких слабительных давать нельзя.

Избавить от грыжи очень легко путем операции, но делать ее во время ущемления крайне опасно.

У детей пупочная грыжа вправляется и потом накладывается липкий пластырь, поверх пластыря круговой бинт. Недели через две грыжа уже не выходит. А если

еще выходит, то повторить наложение липкого пластыря еще раз.

Народные средства:

1) Пить по две чашки в день отвара корня травы "планцы". На бутылку воды брать 3 чайные ложки травы.

2) Пить по две чашки отвара цветов василька скученного. На бутылку воды класть 3 чайн. ложки цветов. Это же средство хорошо, когда надорвешься.

ГЛИСТЫ

Глисты часто являются причиной тошноты, рвоты, головокружения, болей под ложечкой. Наиболее часто встречаются следующие глисты:

I. ОСТРИЦА или ПРЫГУНЧИК. Это небольшой червь желтоватого цвета, живет в толстой кишке, чаще всего у детей, производит зуд у заднего прохода. К человеку попадает с сырой пищей, а также от собак и кошек.

Лечение: сварить в стакане молока большую головку чесноку до мягкости, молоко процедить, остудить и поставить из него клизму, оставив ее на всю ночь. Для взрослого человека надо клизму из целого стакана, а ребенку довольно 1/4—1/2 стакана. Делать это в течение семи дней.

Если маленький ребенок не держит в себе клизму, то надо к заднему проходу подвязать творог или кусочек гнилого мяса — глисты вскорости вылезут на приманку наружу.

II. АСКАРИДЫ. Круглые глисты красноватого цвета, напоминающие дождевых червей. Живут главным образом в тонких кишках, но заползают во все внутренние органы, доходя иногда до нескольких тысяч в одном индивидууме и вызывая разные страдания. С ними лучше всего бороться цитварным семенем.

Надо смешать чайную ложку этого семени с медом и съесть натощак. Спустя два часа опять съесть такую же порцию, но только в промежутке ничего не есть. Затем выпить слабительное, и глисты выйдут.

III. ЛЕНТОЧНЫЕ ГЛИСТЫ. Среди них главные:

а) Солитер — вооруженный цепень, промежуточный хозяин у него свинья.

б) Невооруженный цепень, промежуточный хозяин у него рогатый скот.

с) Широкий лентец, промежуточный хозяин для него щука, затем окунь и налим.

Все три сорта ленточных глистов не могут развиваться в одном и том же организме, для развития от яйца до взрослого состояния им нужен еще промежуточный организм, называемый "хозяином". Из указанного видно, каких именно промежуточных организмов (хозяев) надо особенно остерегаться есть в недостаточно проваренном виде, чтобы не заболеть ленточными глистами.

Человек чаще всего захватывает именно вооруженного цепня, то есть солитера, потребляя мясо, недостаточно проваренное или прожаренное. В таком мясе очень часто встречаются фины, т. е. пузырьки с зародышами солитера; эта фина, попадая в желудок человека, оживает, и из нее начинает развиваться солитер. Длина его в зрелом состоянии доходит до нескольких метров и имеет вид он толстой нитки. Выводить его надо так:

Первый способ. Надо съесть около четверти фунта очищенных тыквенных семян натощак. Через час выпить маленькими глотками стакан молока, в котором была сварена головка чесноку. Через полчаса выпить сильное слабительное, а еще через полтора или два часа поставить клизму из теплой воды, в которой тоже надо предварительно сварить головку чесноку.

Второй способ. Четверть фунта очищенных тыквенных семян смешать с брусничным соком в густую кашу. Накануне вечером съесть несколько селедок (кто сколько может), а на другое утро съесть половину указанной каши. Затем через час съесть другую половину каши и лечь в постель на два часа. В восемь утра принять столовую ложку касторки и немного походить. Через 3—4 часа солитер должен выйти.

Если солитер вышел, то надо тщательно осмотреть, вышла ли головка. Если вышла, то можно успокоиться, так как больше одного солитера в одном и том же организме не бывает. Если же головка не вышла, то солитер снова начнет расти. Головка у него сидит на тонкой шейке, но крепко держится за стенки кишок 5-тью присосками, распознать ее легко. Для этого надо кал в тазу залить водой, помешать, дать устояться, слить и снова налить водой. Так несколько раз, пока станет ясно, весь ли вышел солитер, и вообще вышел ли он.

К ленточным глистам принадлежит еще СОБАЧЬЯ ГЛИСТА. Она водится главным образом в кишках собаки, реже кошек, от которых и попадает к человеку. Особенно опасна поэтому привычка у некоторых детей целовать собак в морду или же давать им есть со своей тарелки. Эта глиста вызывает повышение температуры и ноющие

боли в области печени и селезенки. Бороться с нею можно цитварным семенем, но иногда приходится делать операцию, чтобы удалить целую колонию этих глистов, лежащих как бы в гнезде, чаще всего около печени.

Когда невыяснено, какие именно глисты имеются у больного, но есть все-таки указания на их присутствие, то бороться с ними можно такими мерами (по выбору):

1) Есть как можно больше сырой моркови, пить сок ее.

2) Пить ежедневно два раза в день перед едой по столовой ложке (а кто сможет, то по две) настойку из лука. Готовится она так: надо половину бутылки наполнить резаным луком, залить доверху водкой или спиртом и настоять в теплом месте в течение десяти дней (это средство очень хорошо еще от камней в мочевом пузыре, от болей в спине и запоров).

3) Взять 1/8 фунта очищенных и мелко истолченных семян тыквы (лучше прошлогодних, сухих), 1/8 какао, немного сахару и несколько капель воды, все смешать, растереть в тесто. Из этого теста сделать 20 лепешек и пересыпать сахаром. В первый день лечения ничего не есть и не пить. На другой день утром выпить полторы-две столовые ложки касторки и начать есть лепешки, по одной через каждые десять минут, пока все кончатся. Черви начнут быстро выходить.

4) Смешать листья полыни и толченые семена тыквы поровну, настоять на водке, положив в бутылку до трети смеси, остальное долить водкой. Настаивать неделю в тепле или на солнце. Пить два раза в день по рюмке натощак, лучше всего за полчаса до обеда и до ужина. Пить подольше, несколько недель, пока будет ясно, что желудок очистился от червей совсем.

5) Настой березовых почек не только дает крепость организму, особенно слабым легким, но и изгоняет червей.

Глистогонных средств нельзя давать при беременности, менструациях, тяжелых лихорадочных болезнях и кишечных заболеваниях.

ГЕМОФИЛИЯ

Старая, еще библейских времен болезнь. Выражается она в наклонности к кровотечениям после даже самых незначительных повреждений, причем кровь из ранки течет неудержимо, вследствие неспособности ее к свертыванию.

Наиболее доступное средство для остановки кровотечения в домашнем обиходе — это женское молоко, но не ранее, как через две недели после родов: надо молоком смочить стерилизованную марлю, или просто чистую, сухую прокипяченную тряпку, и сю затомпонировать ранку. Ранее двух недель молоко должного воздействия не оказывает.

Если молока под рукою нет, то можно лишь облегчать состояние больного возвышенным положением кровоточащего места и прижатием его, ожидая, пока природа сама придет на помощь. Или применить еще переливание крови.

Больным гемофилией надо питаться теми продуктами, куда входит витамин "К", который способствует свертыванию крови, а именно: шпинат, зеленый молодой лук, зеленые листья сельдерея и свежие листья зеленой капусты.

•

ГАЗЫ

Умеренное образование газов в желудке необходимо для передвижения пищи в кишках и действия желудка. Большое же скопление газов появляется вследствие переполнения или засорения желудка, или же заболевания каких-либо внутренних органов, и вызывает головную боль, одышку, сердцебиение.

От газов, пучащих живот и не носящих характера внезапности, помогают такие простые средства:

1) Сварить десертную ложку семян аниса и десертную ложку настоящего меда в стакане воды и пить эту воду по нескольку раз в день по 1—2 столовых ложки.

2) Прибавлять в пищу понемногу полынного порошка. Это надо делать регулярно каждый день — утром, днем и вечером.

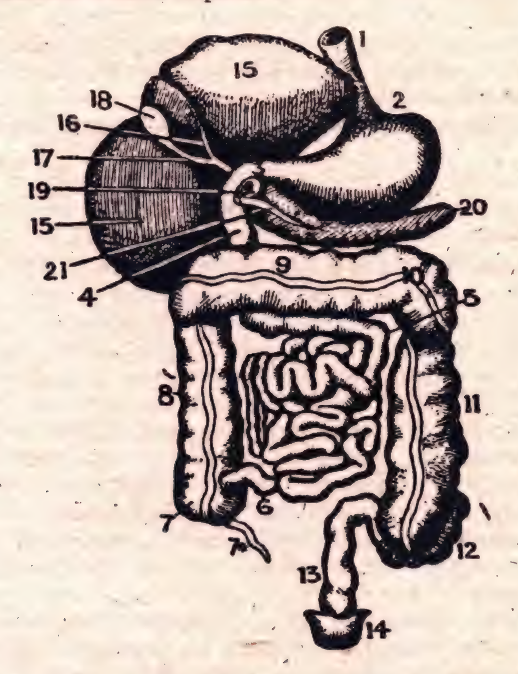
3) Пить по утрам по столовой ложке отвара из полыни и меду, беря на стакан кипятка чайную ложку меду и ложку полынного порошка (можно за неимением порошка брать сухие полынные листья).

4) Пить по утрам по чайной ложке настоя подорожника. Порция настоя обычная.

Если от газов бывает постоянная одышка, то помогает питье настоя фиалковых листьев по две чашки в день. Порция настоя обычная.

Если газы появились внезапно, подходят к сердцу, вызывают колики (иногда даже до потери сознания), то

надо скорее поставить большую клизму из 5—6 стаканов воды, прибавив в воду настой ромашки, если имеется таковой в готовом виде. После клизмы лечь и на живот положить пузырь с горячей водой. Если есть в доме семена укропа, то сварить их чайную ложку на стакан воды и выпить очень горячим.



Органы пищеварения:

1. пищевод; 2. желудок; 3 и 4. двенадцатиперстная кишка; 5 и 6. тонкие кишки; 7. слепая кишка и аппендикс; 8—11. ободочная кишка. 12 и 13. прямая кишка; 14. задний проход; 15. печень; 16. выводная трубка печени; 17. выводная трубка желчи; 18. желчный пузырь; 19 и 20 поджелудочная железа; 21. выводной канал поджел. железы.

Если от газов испражнения желудка стали зловонными, то выпить натощак 2—3 стакана теплого некрепкого эвкалиптового чая (настой из листьев эвкалипта) для дезинфекции желудка. Он безвреден. Через 3—4 дня повторить. Или принимать уголь по 2 табл. перед едой.

Лицам, часто страдающим газами, надо чаще ставить

2*

клизмы, а после еды принимать на кончике ножа магнезию. Не есть редьки, капусты, а яйца только в сыром виде.

Иногда газы бывают оттого, что в толстые кишки попадает из тонких кишок не вполне переваренная пища, главным образом сахар и крахмал, что и вызывает брожение. Надо попробовать делать больше движений, требующих неоднократного сгибания туловища. Если от этого газы прекратятся, то это надо иметь в виду и впредь при появлении газов.

Очень хорошо пить еще от газов настой мяты.

ГЛАЗА

Раньше всего надо помнить, что никогда нельзя тереть глаз внутренней стороной пальцев, особенно утром до умыванья, так как этим путем очень легко занести в глаза всякую заразу. Надо протирать их всегда чистым платком или, в крайности, наружной стороной суставов пальцев.

НА ЗДОРОВЫЕ, но УСТАЛЫЕ глаза для их освежения хорошо класть компрессики из крепкого чая или слабого настоя ромашки, полыни. Также хорошо действуют на глаза медовые примочки: надо сварить чайную ложку настоящего меда в полутора стаканах воды.

ПРИ НЕРВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗ (подергивание нерва) помогает массаж на висках около глаз и на переносице.

Если глаза "НАДУЕТ ВЕТЕР", в них появилась краснота, то достаточно бывает промыть их отваром лука на воде с прибавлением немного меду или борной кислоты. Краснота быстро проходит. Промывать надо 4—5 раз в день.

Если глаза почему-либо ОЧЕНЬ УЖ ВОСПАЛЕНЫ, в них появилась не только краснота, но и жжение, то хорошо прикладывать к таким глазам в тряпочке тертую сырую картошку или яблоки, или свежие огурцы. На шею же, ниже затылка, класть очень горячую мокрую тряпку.

Если глаза СТАЛИ КОСИТЬ, что бывает иногда после дифтерита, то это указывает на ослабление связок, надо для глаз делать соленые ванны. Если болезнь запустить, то потом придется делать операцию, хотя и легкую.

Если глаза стали гноиться или ВЫДЕЛЯТЬ МНОГО СЛИЗИ, то их надо промыть раствором борной кислоты, а на ночь на них можно класть в тряпочке свежий творог.

Хорошо также делать для глаз теплые ванны: лицо надо погрузить в воду на 15 секунд с открытыми глазами, после чего вынуть лицо из воды и через полминуты снова погрузить секунд на пятнадцать. Так сделать 4—5 раз, потом глаза протереть холодной кипяченой водой.

УЛУЧШИТЬ СЛАБОЕ ЗРЕНИЕ можно несколькими способами:

1) Гимнастикой: надо поворачивать глазное яблоко вверх, вниз и в стороны раз по 30 подряд ежедневно. Кроме того при умывании осторожно ударять по глазам из пригоршни холодной водой раз по 40 подряд для усиления циркуляции крови.

2) В течение ста дней пить навар из 1/4 фунта бараньей печенки и потом съедать эту печенку; самое лучшее есть натощак утром или перед обедом. Пропускать дней нельзя. За неимением бараньей печенки можно брать скотскую, но она действует слабее.

3) Пить ежедневно по маленькой рюмке настой имбиря на водке.

4) Промывать глаза раза два в день настоем травы очанки или класть из настоя компрессы на глаза. Также принимать внутрь эту траву на кончике ножа в ложке воды ежедневно (если трава в порошке). От очанки глаза очень здоровеют и зрение улучшается.

ЗАСОРЕНИЕ ГЛАЗА

Если в глаз попала СОРИНКА, то нельзя тереть глаза по направлению к виску, а наоборот — к носу. Тогда соринка легче выйдет с помощью слезы или воды.

Если в глаз попадает ИЗВЕСТЬ, напр., при побелке квартиры, то надо быстро приготовить насыщенный раствор сахара и хорошенько смачивать им глаз, стараясь глаз открывать. Сахар, соединяясь с известью, уничтожает вредное действие извести, боль быстро утихает, прекращается и воспаление. Но если пропустить время, то известь разойдется и может разъесть глаз, особенно если ее попадет много.

Насыщенный раствор — это такой густоты раствор, в котором сахар больше уже не может растворяться, оставаясь на дне сосуда. Лицам, занимающимся побелкой квартир, следует иметь всегда в запасе такой готовый раствор.

Если в глаз попал УГОЛЬ, то постараться раза три

повести этим глазом в своей "орбите" кругом, а затем промыть его водой. Или же постараться извлечь уголь с помощью куска мокрой ваты или бумагой, свернутой в трубочку.

Вылизывать из глаза соринку языком — способ верный и быстрый, но лишь в том случае, когда за это берется человек здоровый и опытный. Иначе могут получиться опасные результаты.

ЖЕЛЕЗНЫЕ ОПИЛКИ из глаза легко вытянуть магнитом.

ВОСПАЛЕНИЕ КРАЯ ВЕК
(Блефарит)

Воспаление это бывает двух видов:

Простое или чешуйчатое поражает главным образом маленьких, малокровных детей. Края век у них утолщаются и покрываются желтоватыми корочками, особенно у основания ресниц. Надо эти корочки осторожно удалять пинцетом или острием гусиного пера, а края век смазывать миндальным маслом или мазью из желтой осадочной ртути, которая продается в аптеке.

Язвенный блефарит — это воспаление волосяных мешков, это уже экзема края век, при которой ресницы склеиваются, образуя желтые корки, отчего много ресниц гибнет. Надо ресницы осторожно отмачивать слабым раствором борной кислоты, просушить и смазывать тоже желтой мазью. Но лучше обратиться к доктору, который сделает прижигание пораженных мест раствором серебра и тем быстро прекратит заболевание.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛЕЗНОГО МЕШКА

Получается от засорения, а также от сужения слезного канала при заболевании носовой области. Начинается непереставаемым слезотечением и краснотою глаза. Легко образуется нарыв. Для предупреждения его надо время от времени хорошо выжимать стерилизованной марлей или ватой слезный мешочек и промывать его раствором борной кислоты. На глаз накладывать примочку из свинцовой воды с давящей повязкой. Если же нарыв все-таки образовался, то класть влажные теплые компрессы из борной кислоты, а еще лучше обратиться к

доктору, так как при неопытности ухода за глазом можно его потерять.

ОПУХАНИЕ ВЕК ПО УТРАМ

Бывает от болезни почек или сердца, от малокровия и бессонных ночей, особенно на нервной почве. Если же по проверке все эти причины отсутствуют, то причина лежит просто в предрасположении тканей век к захватыванию и удержанию в себе воды. Никакого вредного влияния на глаза от этого опухания не наблюдается, проходит оно быстро, через 5—8 минут, а то и быстрее.

ЯЧМЕНЬ

Он появляется от гнойного воспаления волосяного мешочка ресницы или же сальной железки на краю века. Бывает большею частью от простуды глаза, особенно при сильном холодном ветре.

Как только почувствуется неловкость в глазу, указывающая на зарождение ячменя, надо сейчас же начать прикладывать к глазу мокрую горячую тряпку, а если (по работе) этого сделать нельзя, то наложить согревающий компресс из слабого раствора ромашки или борной кислоты. Это помогает ячменю рассосаться или же ускорит выделение гноя. Внутрь хорошо принимать порошок горючей серы по 1/4 чайной ложки в день на молоке, в манной каше или просто запивать его молоком, кофе, водой. Следить за другим глазом и тоже промывать его борной кислотой, так как у ячменей есть тенденция перекидываться с одного глаза на другой. При частых, упорных ячменях надо впрыскивать два раза в неделю стафилококковую вакцину (доктор).

Когда ячмень пройдет, надо в предупреждение нового его появления еще в продолжение нескольких дней впускать в глаза цинковые капли, а если таковых в аптеке достать нельзя, то хотя бы глазные капли "мурино", а веко смазывать желтой мазью.

Домашние средства:

1. Помазать веко при наклевывании ячменя долькой сырого чесноку, очищенного от пленки. Так проделать 2—3 дня.

2. Когда оконное стекло в комнате сильно запотеет, то снять чистым пальцем этот пот и помазать им больное веко. Сделать 2—3 раза.

Симпатические средства:

1. Завязать красной шерстяной ниткой руку у запястья (у пульса) на стороне, противоположной той, где находится ячмень.

2. Надо завязать кусочек серы горючей в шерстяную тряпочку и повесить на шею, чтобы он приходился на груди в том месте, где висит обычно крест, между грудями, и через сутки от ячменя не останется следа.

КУРИНАЯ СЛЕПОТА

Это — особенность зрения, при которой человек начинает плохо видеть или совсем не видит ночью, нередко теряя ориентацию. Кроме того, не все цвета отчетливо разбирает, особенно синий цвет. Случается это заболевание от голодовки, малокровия, иногда от беременности, а главным образом от отсутствия в пище витамина А.

Надо усиленное питание и надеть темные очки. Пить по три раза в день рыбий жир, есть печенку во всех видах — вареную, жареную, даже сырую и потреблять усиленно те продукты, в которых много витамина А, а именно: свежие помидоры, сливки, яйца, шпинат, салат, пшено.

КАТАРАКТА И БЕЛЬМО

Катаракта — помутнение хрусталика глаза вследствие отложения в нем солей кальция — с успехом излечивается только оперативным путем. Для задержки роста катаракты надо принимать рибофлавин (витамин B).

Бельмо, беловатое пятно, которое часто остается на глазу от ранения роговой оболочки, не всегда поддается лечению путем соскабливания.

Народные средства от бельма:

1. Надо некоторое время класть на глаз примочку из настоя травы очанки. Можно этот же настой пить или просто съедать порошок этой травы на кончике ножа ежедневно в ложке воды. Когда краснота в глазу пройдет, то начать вдувать в глаз сахарную пудру. Надо вдувать понемногу, но каждый день. Придется повозиться долгое время, но в конце концов бельмо проходит.

Если при вдувании появится краснота, то надо временно

его прекратить, пока она пройдет, а потом опять вдувать. Беспокоиться о том, что при этом раздражении может появиться много слез — нечего, так как слезы являются сильным средством против гнилостных бактерий. Сама природа, наполняя глаза слезами во время ранения их, дает средство против вредных бактерий, которые могут попасть в это время в глаза.

2. Взять свежий, только что испеченный ржаной хлеб, вырезать на хлебе сверху дырку по диаметру стакана и поставить стакан в дырку дном кверху очень плотно. На стакане образуются внутри капли, которые и надо впускать в больной глаз каждый день. Бельмо постепенно исчезает.

Народное средство при порче или даже временной потере зрения от нервного потрясения — шока (напр., при автомобильной катастрофе): сварить вкрутую яйцо, перерезать пополам, вынуть желток в горячем еще состоянии, а горячий белок пустой серединой накладывать на глаз на несколько минут. Надо, чтобы белок плотно прилегал к окружности глаза, не касаясь самого глаза.

Что касается таких серьезных глазных болезней, как трахома, бленорея, воспаление роговой оболочки и проч., то лучше их не лечить домашними средствами, а обратиться к врачу-специалисту.

РАЗРЫВ КРОВЕНОСНОГО СОСУДА В ЗРАЧКЕ

Это происходит от склероза, а также от усиленной мелкой работы, при которой требуется большое напряжение зрения, напр., у граверов, машинисток, докторов и пр. Боль от разрыва почти не замечается, но больной сразу же чувствует его по такому явлению: перед глазом у него появляется черная фигура, мохнатая и ажурная, вроде мухи или пчелы, что мешает видеть. Голова часто кружится и тошнит. Явление это, можно сказать, неизлечимо и может оставаться в одном положении годы. Иногда образуется новый разрыв, величина "мухи" расширяется, и глаз совсем перестает видеть.

Для предотвращения новых разрывов надо принимать побольше витамина С, который способствует размягчению затвердевших стенок артерий от склероза. Избегать наклонять низко голову, чтобы кровь не приливала к глазам. Принимать таблетки, куда входит кальций, фосфор и витамин С.

Но главное лечение — это терпение и время, так как

рассасывание крови в пораженном глазу идет очень медленно. Никакие компрессы основательно не помогают. Облегчают немного только теплые компрессы из крепкого чая.

ГЛАУКОМА

Она вызывается повышенным внутриглазным давлением, отчего человек слепнет. Есть острая и хроническая глаукома. При острой боли в глазу начинаются внезапно, иногда даже со рвотой и головокружением. Такой припадок скоро проходит, но через некоторое время повторяется. При хронической человек теряет зрение постепенно. Важно захватить болезнь в самом начале, тогда зрение можно еще спасти путем операции или же при ежедневном впускании в глаз специальных капель. Обращение к доктору необходимо, и чем раньше, тем лучше.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Они бывают от самых разных причин и разного характера. Так:

1. Тяжелая голова и боли от неподходящих очков. Надо сменить очки.

2. Засорение желудка дает мучительные боли с поднятием температуры. Надо постараться вызвать рвоту и хорошо прочистить желудок. На голову положить холодный компресс.

3. Головные боли от малокровия. На причину их указывает похолодевший вдруг лоб, расширенный зрачок, падение пульса. Надо голову туго завязать платком и лечь так, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Выпить крепкого кофе.

4. Нервные головные боли, к которым относятся мигрень и невралгия затылочного и нервного сплетения. При них надо принять меры, указанные в соответствующей статье.

5. Привычные хронические боли головы, носящие различный характер и поражающие различные места головы — то всю голову, то виски, то только лоб, а иногда даже только кожу головы, указывают на чрезвычайную общую нервность больного. Ему нужен отдых, покой, укрепляющие средства. Кроме того, хорошо

применить такое средство: разбить целое сырое яйцо в чашку, смешать и залить почти кипящим молоком, сильно мешая. Если пить так каждый день, то можно постепенно совсем избавиться от постоянных нервных головных болей.

При нервных болях хорошо еще сделать так: сильно надавить артерии на висках в течение 10—15 секунд, потом руки сразу отнять, кровь сразу бросится в голову, и боли утихнут.

6. Тяжелая, "дурная" голова от умственного переутомления: принять теплую ванну, а при неимении таковой опустить в горячую воду хотя бы одни ноги до щиколоток минут на десять-пятнадцать. Выпить стакан настоя перечной мяты в горячем виде (чайная ложка травы на стакан кипятка). Хорошо еще поесть селедки, которая вообще помогает при умственном переутомлении. Немного полежать, отдохнуть.

7. Общая головная боль без особых симптомов из-за неизвестной причины: опустить обе руки с локтями в очень горячую воду и держать в такой воде, пока боль прекратится, все время подливая, если будет нужно, горячую воду. Также хорошо привязать ко лбу легкой материей не толстые ломтики сырой картошки.

8. При тяжелой голове от распирающих живот газов поставить клизму из чистой воды и внутрь принять на сахаре несколько капель лавандового масла.

9. Если головные боли мучают главным образом по ночам, то хорошо помогает такая микстура, которую можно заказать в аптеке:

Бромистый натр 2,0
Йодистый натр 4,0
Вода 200,0

Пить в день по три столовых ложки.

10. Упорная, постоянная головная боль всей головы: смочить носки, выжать, надеть их на ночь. Сверху надеть еще пару сухих носков и так спать, хорошо закутав ноги теплым одеялом. Проделать в течение семи дней, боли прекратятся.

11. При болях в затылке с промежутками, не нервных, надо попробовать такой способ: помотать головой вверх и вниз по 2—3 раза, затем помотать к правому, к левому плечу по 2—3 раза, затем, ослабив все связки шеи, дать голове круговое движение в одну и другую сторону. Эту гимнастику сделать несколько раз подряд, а затем, если боли не успокоились, то повторить и через несколько времени. Еще помогает иногда выпить чашку горячего чаю.

Предупреждающее средство от всяких головных болей — это выпивать каждый день натощак по стакану сыворотки или простокваши, пахты.

Симпатическое средство: страдающим часто различной формой головных болей надо попробовать носить, не снимая, на шее нитку настоящего желтого янтаря. Боли станут реже, а потом совсем уйдут надолго.

ГЕМОРРОЙ

Геморрой — это ненормальное расширение вен в прямой кишке. Бывает от наследственности, сидячей жизни, запоров. Он очень наследственный. Часто бывает при беременности. При этой болезни узлы или шишки в венах могут находиться внутри прямой кишки, близко к поверхности, и тогда больной страдает сильным зудом у заднего прохода, болью в прямой кишке, спине, голове. Иногда же узлы выходят наружу в виде шишек, воспаляются, болят, кровоточат.

При геморрое вредны лук, перец, горчица, капуста, черный хлеб, стручковые растения, незрелые плоды. Надо не допускать запоров.

Полезны: картофель, цветная капуста, рис, морковь, всякое мясо, рыба и особенно мед.

При запорах лучше всего пить настой александрийского листа, так как другие слабительные усиливают геморрой. Бумагой подтираться тоже нельзя, надо мокрой тряпочкой, а еще лучше сначала подмыться холодной водой с примесью танина.

Никак нельзя тужиться.

Есть много домашних и народных средств от геморроя:

1. Заваривать растение чистотел — из пропорции одна чайная ложка сухой травы на стакан кипятка,— настоять надо полчаса и такого навара пить по нескольку чашек в день.

2. Еда в большом количестве свежих спелых яблок и винограда облегчает боли.

3. Помогает пить натощак 1—2 стакана сыворотки.

4. Смешать в равном количестве такие травы: трилистник, полынь и горичавку. Мелко все порезать и заварить, беря, как обычно, одну чайную ложку травы-смеси на стакан кипятка. Настоять, пить по столовой ложке 1—2 раза в день. Если травы свежие, то брать на стакан столовую ложку их. При продолжительном лечении геморрой проходит бесследно.

5. Есть как можно больше сырой тертой моркови, а на ночь выпивать стакан очень горячего настоя из конского щавеля.

6. Глотать целые кусочки чесноку, очищенного от пленок. Чеснок не переваривается и, выходя с калом, обжигает больную кишку, помогая заживлению.

7. Пить настой на водке рожков, кладя в бутылку 1/3 мелко поломанных рожков на 2/3 водки. Пить два раза в день по рюмке перед едой. Рожки черно-коричневого цвета, с крупными косточками, на вкус сладкие, любимое лакомство детей в прежней России. Их можно есть прямо так, не настаивая.

8. Прогревание паром заднего прохода, предварительно очистив желудок клизмой так, как делается это при выпадении прямой кишки. Если нет для этого специального стульчака, то можно взять деревянное или каменное ведро, бочонок, что другое подходящее, закрыть его деревянной крышкой с отверстием и сесть. В железном ведре вода быстро остывает.

9. Еще хорошо такое средство: вставлять в задний проход свечку, выструганную из сырого очищенного картофеля, величиной в палец. Оставлять ее можно на весь день, ходьбе она не мешает. Если потребуется стул, то свечку выбросить, а потом опять вставить свежую. Но перед тем, как вставлять новую свечку, надо проспринцевать прямую кишку, хотя бы из резинового баллона в полстакана прохладной водой. Если тщательно и аккуратно применять этот способ, то геморрой проходит в несколько дней.

Если шишки вышли и набухли, причиняя боль, то хорошо на них приложить в тряпке тертую красную свеклу или тертую морковь, что быстро успокаивает и помогает шишкам войти обратно.

Если же шишки уже так набухли, что войти внутрь не могут, то лучше пусть прорвутся. Для этого к ним прикладывать припарки из горячих отрубей или овса. Когда же шишки прорвутся, то прикладывать вяжущую примочку — воду с танином.

Если пойдет много крови при разрыве шишки, то поставить клизму из холодной воды с примесью танина.

Трещины от геморроя смазывать раз в день чистым ихтиолом и держаться в это время только жидкой пищи, не допуская запоров.

Можно еще на сильно набухшие шишки вместо припарок класть тряпку, смазанную маслом какао, они быстро прорвутся. Эту тряпку с маслом какао надо

продолжать привязывать до тех пор, пока все заживет.

10. При тяжелых случаях приходится иногда прибегать к операции, очень болезненной и не всегда гарантирующей полное излечение, так как через пару лет геморрой снова появляется.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

Причиной головокружения является неравномерное орошение кровью различных участков мозга. Это бывает при морской болезни, опьянении, засорении желудка, умственном переутомлении, очень высоком кровяном давлении, при большой кислотности в желудке. Большею частью сопровождается тошнотой. Надо раньше всего постараться, чтобы вырвало, и очистить желудок клизмой. Если не вырвет, то принять слабительное. Потом лечь по возможности в темной комнате и закрыть глаза. Около себя положить кусок камфоры, чтобы дышать ею. На голову положить лед или тряпку с холодной водой. И так лежать, не шевелясь, пока станет легче. Можно выпить только холодного крепкого кофе или холодного настоя травы руты.

От засорения желудка и от большой кислотности головокружение обычно начинается с утра, при вставании. Чтобы парализовать кислотность и не допускать головокружений, полезно выпивать каждый день после обеда и ужина по чашке настоя курчавой (перечной) мяты или липового цвета.

Если головокружение случается на почве мозгового переутомления, то надо обратить внимание на пищу: усиленно есть то, где имеется много фосфора, так как фосфор входит в состав мозгового вещества и при усиленной мозговой работе количество фосфора уменьшается. Надо есть большею частью рыбу, яйца (особенно желток), сыр, редиску, огурцы, миндаль, горох, грецкие орехи. Средство от сильной кислотности: надо взять в равных частях по весу корень горечавки, шалфей, мяту и корицу, мелко искрошенные. Все смешать, настоять, как обычно, беря на чашку кипятка одну полную чайную ложку смеси, и этого настоя выпивать в день по два стакана.Через две недели лишняя кислотность исчезнет. Через полгода лечение надо повторить. Рецепт дан мне знаменитым доктором Калиниченко из клиники Виллие в Петербурге.

Головокружение при морской болезни.

При морской болезни прекрасное средство — таблетки мозидола. Принять перед посадкой на пароход, а также можно в пути, когда становится уже нехорошо.

ГРУДНАЯ ЖАБА

Имеет много общего с астмой. Но в то время, как припадок астмы может продолжаться долго, до нескольких часов, припадок грудной жабы быстро проходящий: это — спазм артерии, не дающий проходить крови, отчего больной лишается притока кислорода и может очень быстро умереть. Эта тяжелая болезнь может появиться вследствие физического или душевного напряжения, особенно при больном сердце. Также наличность диабета располагает к заболеванию грудной жабой. Во время припадка больной чувствует сильные боли, жжение под ложечкой, мучительный страх.

Надо сейчас же при начале припадка поставить на сердце горчичник, а на спину сухие банки. По возможности лежать неподвижно, тогда боли постепенно стихнут, и припадок потеряет угрожающий характер.

Хорошо достать и принимать витамины В-15, а также побольше питаться воловьей печенкой и пить свежую бычью кровь. Таким больным нельзя курить, т. к. никотин суживает артерии.

ГОРБ

Горб получается от повреждения спинного хребта, который от этого начинает расти не прямо вверх, а выпячивается назад, а за ним начинают неправильно развиваться и все соприкасающиеся с ним кости и мускулы.

Обычно повреждают позвонки дети при падении, и если сразу обратить на это внимание, то иногда удается залечить повреждение и избежать горба. Но, если у ребенка уже стал образовываться горб, то его можно вылечить способом, который практикуют мусульмане.

Ребенку надевают корсет, который делается как обычно для неподвижности тела, но только на месте горба вырезают дырку и ребенка забинтовывают. Корсет снимают только для массажа и ванны. Ванны делают только летом, а массаж летом и зимой.

Ванны делаются так: в 11 часов утра, когда солнце хорошо греет, делают ванну солнечную. При этой ванне надо делать массаж по обе стороны горба снизу вверх в одном направлении. Перед массажем тело смазывают каким-нибудь жиром (мусульмане берут барсуковый жир, который хорошо впитывается) или маслом. После ванны корсет надевают и забинтовывают.

Вторая ванна, песочная, делается в обед, часа в два. В песок ребенка надо зарывать, предварительно разбинтовав его и сняв корсет, до области сердца, сначала на несколько минут, а потом постепенно довести до часу. После этой ванны ребенка снова забинтовывают и он спит.

Третья ванна соленая из полунасыщенного раствора соли. Сначала надо вскипятить соль, затем разбавить ее холодной водой до теплоты. Держать в ванне приблизительно 10—15 мин. После ванны опять массаж, корсет, бинтование и сон. Причем спать ребенок должен всегда на твердой, ровной кровати.

При массаже обычно очень устают, так как, массируя, надо стараться выпрямлять ребенка, отчего ему сначала больно. Но постепенно он выпрямляется и лежит плотно на животе.

С начала лечения ребенок совсем не должен ходить: его носят вертикально (всегда в корсете) или горизонтально спинкой кверху.

Когда горб станет уменьшаться, надо бинтование и ношение корсета обязательно продолжать до полного исчезновения горба, пока позвоночник не окрепнет совсем. Обычно на это требуется год. Но корсет лучше еще поносить год, от этого позвоночник еще больше укрепится. Впоследствии на месте горба остается лишь небольшое углубление. Ходить ребенок тоже не должен до полного выздоровления, иначе не вполне окрепший позвоночник снова может дать горб. Массаж же полезно продолжать еще долгое время после полного выздоровления.

При солнечных и песочных ваннах голову ребенка надо защищать платком или зонтиком.

ДИФТЕРИТ

Обычно начинается болью в горле, потом жар, опухают шейные железы. В зеве, на маленьком язычке и по бокам его, на дужках и задней стороне глотки появляются

пленки желто-серого цвета, расположенные группами. При тяжелой форме болезни пленки проникают во всю гортань и даже в нос, из которого начинает течь тогда зловонная сукровица. От тяжелой формы редко выздоравливают, а если ребенок и будет спасен, то впоследствии обыкновенно страдает всякими тяжелыми осложнениями: параличем конечностей, течью из уха, глухотой.

Как только появится подозрение на дифтерит, надо сейчас же обратиться к врачу и поместить ребенка в больницу, чтобы впрыснуть ему противодифтеритную сыворотку. Если же это почему-либо невозможно, то самим принять меры.

Раньше всего дать больному слабительное. Затем горло полоскать крепким раствором поваренной соли или крепким уксусом, и то и другое средство помогает удалению пленок. Ни в коем случае не пытаться самому смазывать горло внутри, так как при надавливании на налеты можно легко гной из них занести в открытые ранки и тем заразить кровь. Давать серный цвет по 1/4 чайн. ложки в день.

На шею класть холодные компрессы, сменяя их, когда согреются. В случае затрудненного глотания давать глотать лед. Если опухнут шейные железы, то холодных компрессов на шею в это время не класть, а смазать их ихтиоловой мазью (или хотя бы йодистой мазью).

При проникновении налетов в нос спринцевать его трехпроцентным раствором перекиси водорода, кладя чайную ложку перекиси на стакан воды.

Когда налеты сойдут, надо перейти на полоскание горла перекисью водорода или известковой водой. Очень помогает уничтожению налетов и заживлению ранок лимон — пить его сок, или можно есть кусочками с медом (без кожуры, конечно).

Для предупреждения паралича сердца больной должен оставаться в постели не менее трех недель, в общем до тех пор, пока у него пульс держится ниже 60-ти.

Если после болезни у ребенка начали косить глаза из-за ослабления связок, то надо делать для глаз теплые соленые ванны, кладя на стакан воды полную чайную ложку соли. Этой же водой утром и вечером протирать глаза. Но если на глазах есть прыщик или появилось воспаление, то соли применять нельзя, надо подождать.

Во время болезни надо держать главным образом молочную диету, затем разные супы, кисели, а для подкрепления сил давать вино, лучше всего портвейн.

При течи из уха надо вкладывать в ухо тампон из

лавандового масла и немного спирта или раствор, приготовленный из глицерина и очищенной карболки (фенол), в такой пропорции: одна часть карболки и десять частей глицерина. Это очень маленькая порция, при заказе в аптеке надо просить дать раза в 4—5 больше, так как это очень хорошее лекарство вообще от всяких ушных заболеваний.

Народное средство при дефтерите: обкладывают горло свежими листьями капусты и завязывают, сменяя листья как только они согреются. В этом случае на заболевание действует не только охлаждение, но и целебные свойства самой капусты. Применение этого средства более действенно, чем холодные компрессы из воды, как показала практика.

ДЕТСКИЙ СКОРБУТ
(Барлова болезнь)

Признаки: сильные боли в конечностях, кровоточивость десен, кровоточивость иногда даже из кожи, переломы и надломы в костях из-за пустяковых причин. Обычно в возрасте 3—8 лет.

Надо как можно больше держать ребенка на свежем воздухе, больше давать молока, поить сырым мясным соком 2—3 раза в день по 2—3 чайных или десертных ложки (смотря по возрасту); давать скобленое сырое мясо, свежие невареные овощи, фрукты, фруктовый сок. На больные места класть компрессы из буровской жидкости — одна столовая ложка на стакан воды. Если ее не достать, то заменить компрессами из раствора танина. Десны смазывать лимонным соком. (Буровская жидкость — это уксусно-кислый глинозем).

Внутрь хорошо давать пивные дрожжи и 3—4 раза в день по чайной ложке йодистого железа, а также фруктовые соки, содержащие много витаминов.

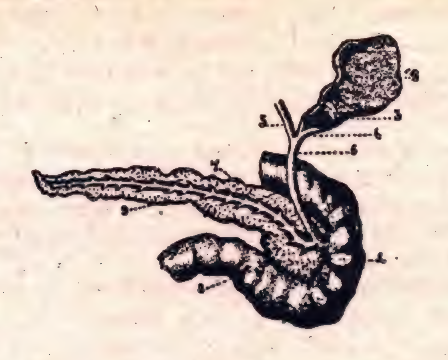
Детский скорбут легче всего появляется у детей при длительном кормлении их пастеризованным молоком и его суррогатами.

ДИАБЕТ
(Сахарная болезнь, иначе мочеизнурение)

Различают два вида диабета:

НЕСАХАРНЫЙ диабет. Он выражается только в

обильном и частом мочеиспускании, но количество сахара в моче нормальное.



Поджелудочная железа с началом тонких кишок и желчный пузырь. 1 и 8 — кишка; 7 и 9 — поджелудочная железа; 2, 3 и 4 — желчный пузырь; 6 — выводная трубка желчного пузыря; 5 — выводная трубка печени.

Так как с мочей выходит очень много азота и фосфора, то такой больной быстро устает, у него наблюдается сухость рта и кожи, недостаток слюны. Причина лежит главным образом на нервной почве, усиливается болезнь при бессоннице, при тревоге, неприятностях. Нужны укрепляющие средства: железо, бром, валерианка. Хорошо во время приступов болезни, которая проявляет себя периодически, пить глицерин по столовой ложке в день, а для пополнения фосфора, необходимого для мозга, есть побольше рыбы, мяса, а также раки, мозги, молоко, желтки.

САХАРНЫЙ диабет. Имеет в моче большое содержание виноградного сахара и щавелевой кислоты, что ведет легко к образованию камней в почках.

Признаки болезни: частое мочеиспускание, неутолимая жажда, постоянное ощущение голода, слабость, ухудшение зрения, сердечная астма, вкус во рту железа, плохое заживление ран, кожный зуд. Сахар в крови и в моче.

Раньше всего надо перестать потреблять сахар и все то, что содержит в себе сахар и крахмал: хлеб, рис, крупы, стручковые плоды, изюм. Надо есть побольше мяса во всех его видах, больше жиров и свежих фруктов, за исключением бананов, каштанов, черешен, слив и

винограда, в которых много крахмала. Очень хорошо снятое молоко, творог и простокваша. Пряности необходимы, чтобы облегчить переваривание жиров.

Помогает такая диета, которой следует держаться хоть раз в неделю: весь день потреблять только одни овощи в свежем виде, затем съедать 3—4 яйца и немного к ним свежего масла.

Так как диабет является результатом заболевания поджелудочной железы, которая вырабатывает гормон "инсулин", необходимый для жизни человека, то лучшим медицинским средством против диабета является инсулин по указанию доктора.

Против зуда кожи хорошо помогает принятие салицилового натра 3—4 раза в день по 1,0.

При зуде половых частей, постоянно раздражаемых мочей, надо обмывать их водой с йодом: на стакан воды брать 4—5 капель йода.

Вместо сахара в пищу употреблять сахарин.

Народные средства:

1) Пить, сколько хочешь, настой из листьев черники.

2) Пить по столовой ложке в день отвара корня ратания. На стакан кипятка класть, как обычно, чайную ложку мелко накрошенного корня.

3) Как можно больше смеяться, так как смех улучшает состояние больного, понижая процент сахара в крови.

4) Принимать три раза в день по чайной ложке горчичного семени.

Диабет очень наследственный, особенно если им болели оба родителя.

ДИЗЕНТЕРИЯ

При ней поражается слизистая оболочка толстых кишок, главным образом в нижнем их отделе.

Признаки: частый и очень зловонный стул, раз по 20 в сутки и больше, с кровью, слизью, гноем. Жестокие боли и урчание в кишках, частые позывы в них, жгучая боль в заднем проходе. Самое лучшее — сейчас же обратиться к доктору, чтобы сделать противодизентерийную прививку. Если же почему-либо приходится лечиться самому, то принять такие меры.

Выпить полторы-две столовых ложки касторки. Затем, когда желудок хорошо подействует, то принимать миндальную эмульсию (миндальное молоко с сахарным

сиропом), через час по столовой ложке. Кроме того, три раза в день хороши такие порошки:

Магнезия бисмут 0,5
Салол 0,3.

Внутрь нельзя давать ничего холодного, так как холод увеличивает приток крови к больным кишкам. Надо давать слизистые супы из риса или ячменя, чай, белковую воду, которую приготовляют так: разболтать хорошо сырые яичные белки с водой, чтобы можно было легко глотать и пить понемногу в теплом виде. Для успокоения болей можно ставить клизмы с танином (5%), не более стакана при температуре тела. Вводится такая клизма медленно и очень глубоко через особый длинный резиновый наконечник, причем кружку надо держать не выше аршина над кроватью. Эту клизму больной должен держать в себе как можно дольше, хоть целую ночь.

Переходить на другую пищу надо очень медленно и осторожно: когда образуется кал в виде каши и прекратится кровь, то начать давать картофельное и морковное пюре, бульон, свежий творог, кисели, черный кофе, причем сахару класть поменьше, красное вино.

Между прочим, предупреждающим средством против заболевания дизентерией во время эпидемий является соляная кислота. Ее надо принимать 2—3 раза в день в воде по 5—10 капель.

Народные и домашние средства от дизентерии:

1) При слабой дизентерии достаточно бывает выпить несколько раз горячего настоя из одного лаврового листа на стакан кипятка.

2) Есть только один свежий творог и пить сыворотку.

3) Выпить толченого древесного угля или до степени угля пережаренного черного хлеба в порошке. Надо брать чайную ложку такого порошка, смешать с рюмкой красного вина или спирта и выпить сразу. Так повторить на другой день, если понос не прекратится.

4) Пить в день не больше чашки настоя семян подорожника.

5) Лечиться одними сырыми яблоками, начиная лечение так: первый день ничего не есть, поставить только очистительную клизму хотя бы из ромашки, беря на клизму воды столовую ложку ромашки. (Ее надо вскипятить, процедить в кружку). На другой день начать есть яблоки. Их надо купить четыре фунта, это приблизительно 12 штук средней величины, и есть через каждые четыре часа, беря по два яблока, которые надо очистить от кожуры и семян и натереть на терке. Так целые сутки,

не пропуская, конечно, и ночи; яблок как раз хватит на шесть приемов. Но только за эти 24 часа нельзя ничего есть и ничего пить, даже воды и чая. Только в этом случае лечение достигает цели. Если через 24 часа желудок не успокоится, то лечение продолжить еще на сутки. Никакого голода или жажды больной во время лечения не чувствует, так как яблоки его вполне удовлетворяют.

6) Утром натощак выпить столовую ложку насыщенного соляного раствора и после того 24 часа ничего решительно не пить и не есть, даже воды. Соляной раствор готовится так: в стакан наливается вода приблизительно до двух четвертей и потом туда кладется соль до тех пор, пока при помешивании она уже не будет больше растворяться. Тогда дать жидкости устояться до прозрачности, снять осторожно сверху пену и употреблять. Глотать этот раствор очень неприятно, он вызывает кашель, хотя ненадолго, и страшное желание запить его водой. Но если только не удержаться и выпить воды, то раствор потеряет насыщенность и болезнь от соленой воды усилится.

Если после первого раза больному не стало лучше, то лечение на другой день повторить. Обычно довольно бывает одного раза.

7) Лечение касторкой. Принимать ее надо так: размешать столовую ложку касторки в стакане пива и сразу выпить. Через два часа опять выпить столько же пива с касторкой, и через два часа опять такую же порцию пива и касторки. Начнет очень сильно слабить со спазмами, после чего больной крепко заснет, а на другой день всякие следы дизентерии исчезнут.

8) Заварить одну чайную ложку гранатового корня на стакан кипятка, настоять. Пить понемногу целый день, всего в день надо выпить два стакана.

Способ лечения дизентерии путем насыщенного соляного раствора был проверен на тысячах больных солдат во время первой великой войны 1914 г., давая всегда блестящие результаты. (Наблюдала лично. О. М.).

Амебная дизентерия, вызываемая проникновением ее паразитов в кишечный тракт, требует очень долгого и сложного лечения; нередко дает тяжелые осложнения, главным образом в печени. Обращение к доктору обязательно, лечение должно проходить под его наблюдением.

В Китае амебную дизентерию лечат ягодами боярки или облепихи, или боярышника. Надо 1/4 фунта ягод боярки без косточек залить двумя стаканами воды и дать

простоять ночь. Утром вскипятить в этой же воде недолго, оставить и пусть стоит, пока остынет. Тогда процедить и пить. Ягод есть не надо. Так несколько дней, пока дизентерия пройдет. (Испытала на своей семье. О. М.).

ЖЕЛТУХА

Желчь находится в желчном пузыре около печени. Она уничтожает гниение белковых веществ в кишках и способствует впитыванию жиров. Когда происходит почему-либо закупорка желчного прохода из пузыря, то желчь разливается по всему телу, отчего больной желтеет. Закупорка может произойти от камней в желчном пузыре, от простуды, большого волнения или неприятностей и отравлений.

От какой бы причины ни появилась желтуха, надо раньше всего принять слабительное, затем пить только снятое молоко, ничего жирного, никаких пряностей.

Во время сильных болей под правым ребром класть на это место согревающий компресс и выпить с полстакана прованского (оливкового) масла.

Затем сделать такую смесь: взять 4 части по весу соды, одну часть простой соли и одну часть глауберовой соли, которая усиливает отделение желчи. Этой смеси класть пол чайной ложки на полстакана теплой кипяченой воды и пить такую порцию утром натощак, а вторую такую же порцию — перед обедом. Средство это хорошо не только при желтухе, но также при желчных камнях, при воспалении 12-перстной кишки и затяжном воспалении желудка.

У кого желчь разливается часто, полезно каждое утро натощак выпивать два стакана теплой воды, в которой развести чайную ложку карлсбадской соли. Также время от времени принимать уротропин по 0,3 три раза в день как дезинфецирующее и мочегонное средство.

Если при желтухе появился кожный зуд, то делать теплые ванны с примесью соды или ментола. За неимением ванны можно тело просто обмывать или обтирать 2% салициловым или ментоловым спиртом.

Если при желтухе температура начнет подыматься выше 38—39 гр., пульс замедляется, появляются судороги, то надо немедленно вызвать доктора, а пока на голову положить пузырь со льдом, поставить больному на затылок горчичник и если есть в доме камфорный

спирт, то давать ему каждый час по 10 капель в рюмке воды.

Народные средства:

1) Принимать два раза в день порошок полыни, мешая 1/2 чайной ложки в ложке супа. Или пить настой полыни два раза в день по три столовых ложки.

2) Пить каждый день по 2—3 чашки настоя придорожника, а также сок лимона.

3) Купать больного в наваре цветов маригольд (высокий сорт, очень пахучий), в народе называют эти цветы "гвоздики". Особенно действует это средство при желтухе у грудных детей. Желтые цветы собирают, отваривают в воде, процеживают и навар прибавляют в ванну. Маригольд или златоцвет.

4) Желтую яркую бумагу хорошо смазывают настоящим пчелиным воском, потом ее надо свернуть в трубку и наставить больному на пупок, а затем осторожно зажечь. Горит бумага очень медленно и спокойно, а когда догорит, то ее снимают, и под ней у пупка оказывается собранной вся желчь.

ЗУБЫ

Зубы требуют к себе особого внимания и ухода, так как во рту человека находятся постоянно сотни разных микробов, проникающих через больные зубы в кровь и вызывающих иногда очень серьезные заболевания. Если есть возможность, то надо не менее двух раз в год показывать зубы врачу для чистки, пломбировки и проч. Самим же не забывать чистить зубы после каждой пищи или по меньшей мере раз в день.

Наиболее часто ощущаем мы зубную боль от следующих причин:

1. Нервная зубная боль. Для ее успокоения принять бром или 20 капель валерианки два-три раза в день. Хорошо положить листья травы валерианы между зубом и щекой, это быстро успокаивает. Или просто даже жевать эту траву, что успокаивает даже при костоеде.

2. Простуда зубной области, особенно ревматическая. Класть в ухо в кисейке свежий корень травы подорожника. Также помогает натирать десны хиной или долькой чеснока (без пленки), также принять хины или салицилового натра внутрь по 0,5, хотя бы в рюмке водки. Ревматизм зубной области характерен тем, что ныть во

рту могут даже те места, где зубы удалены, так как ноют оставшиеся нервы.

3. Костоед зуба, особенно когда открыт нерв, дает мучительные боли. Лучше такой зуб вырвать, чтобы он не заражал другие. Но если еще возможно, то запломбировать его. Пока же для успокоения болей можно в дупло зуба класть такие средства:

а) Ватку, смоченную мятными каплями или гвоздичным маслом, но эти средства при открытом нерве слабы.

б) Лучше положить ватку, смоченную 20% раствором карболки или креозотом. Это очень быстро останавливает боль, но только ватку надо сейчас же закрыть другой ваткой, смоченной в коллодиуме, а за его отсутствием залепить дупло хотя бы воском, чтобы карболка не просачивалась на здоровые зубы, так как от нее зубы крошатся. Дня через два ватку с карболкой вынуть, и если болей больше нет, то заложить дупло просто чистой ваткой и обратиться к врачу для пломбировки зуба.

При гнилых зубах и отвратительном запахе изо рта очень хорошо полоскать рот наваром из травы барвинок — на стакан кипятка брать 2—3 щепотки сухой травы.

Причинами порчи зубов являются:

1. Очень холодная и очень горячая пища, особенно если они еще чередуются между собою. От этого зубная эмаль трескается.

2. Пища, бедная известью или слишком мягкая, отчего зубы слабеют.

3. Слишком кислая пища, так как в ней растворяется зубная эмаль.

4. Потребление большого количества сахара, особенно молочного, разъедающего эмаль.

5. Наконец, от принятия железа в растворе, что сильно разрушает зубы. Надо железо принимать в капсулах или же через соломинку, а потом очень хорошо полоскать рот.

Иногда зубы болят еще от острого воспаления десен или надкостницы, вследствие заражения испорченным зубом. Воспаление десны дает флюс, т. е. опухоль, и большую боль, особенно усиливающуюся по ночам, а также при приеме холодной или горячей пищи. Надо больную десну смазать раза два йодом, полоскать рот почаще горячим настоем ромашки или шалфея и держать щеку в тепле.

Воспаление же надкостницы характеризуется ощущением, будто бы один из зубов выдвинулся кверху, и при стискивании зубов боль увеличивается. При воспалении надкостницы надо обратиться к врачу.

Домашние и народные средства от всякой зубной боли:

1) Полоскать, задерживая во рту подольше, настой на водке корня аира болотного, известного цветка в садах под именем петушков — синего или желтого цвета.

2) Натирать десна соком подорожника. Также полоскать рот настоем этой травы, отчего зубы будут крепче.

3) Положить на больной зуб кусочек конского щавеля.

4) Положить в дупло ягоду черемухи или кусочек ладана. Оба средства очень хорошо помогают, но держать их во рту долго нельзя, так как от них начнут крошиться зубы.

5) Мелко накрошить кусочек луковицы, завернуть в тонкую кисейку и положить в ухо на стороне, противоположной той, где находится больной зуб.

6) Мелко накрошить дольку чеснока, завернуть в кисейку или тряпочку и привязать на пульс у запястья с противоположной стороны больного зуба. Держать не больше 20 минут, иначе разъест до ранки.

7) Держать во рту навар на молоке зеленых маковок. Маковки — незрелый мак с белыми еще семенами внутри, полными опиума.

8) Привязать ниже затылка на шею горячую тряпку или в тряпке тертый хрен, горчицу и пр., чтобы хорошо напекло.

Против винного камня на зубах надо есть больше земляники и лимонов.

Для восстановления крепости слабых десен, когда зубы в них даже шатаются, надо каждый день есть хотя бы одну дольку сырого чеснока, а также полоскать здоровой мочей маленького ребенка.

Беременным женщинам надо обязательно пить каждый день известковую воду по столовой ложке, если нет специального для того лекарства. Известь необходима для образования костей ребенка, которую он и тянет из организма матери, разрушая ее зубы. Поэтому беременная женщина должна время от времени показываться зубному врачу.

ЗАПОРЫ

Надо различать случайные запоры и хронические.

СЛУЧАЙНЫЕ бывают чаще всего от засорения желудка. Если они не сопровождаются головной болью, отрыжкой, тошнотой, часто еще жаром и рвотой, то надо очистить желудок касторкой или глауберовой солью.

Касторку (столовую ложку) лучше всего принимать в горячем кофе или холодном пиве, а глауберовую соль — столовую ложку — в стакане теплой воды. Кроме того, хорошо поставить клизму из чистой воды. Случайные запоры бывают еще вследствие сильного набухания у заднего прохода геморроидальных шишек (см. "Геморрой"). Наконец, еще могут быть вследствие заворота кишок или какой-либо опухоли в кишках. В этих случаях никакие слабительные и клизмы помочь не могут, надо обратиться к врачу.

ХРОНИЧЕСКИЕ запоры развиваются чаще всего на почве сидячей жизни или злоупотребления слабительными, от которых происходит ослабление кишечных мышц.

В первом случае надо изменить образ жизни, а если этого нельзя, то делать гимнастику двух сортов.

Первую делать еще в постели: надо лежа подымать и опускать верхнюю часть туловища, не опираясь на руки. Так раз 20—30, не спеша.

Вторую такую: встать на пол, положить руки на бедра и так опускаться на корточки и подыматься, тоже раз 30, не спеша.

Затем при сидячей жизни надо как можно больше пить кислого молока.

Чтобы избавиться от атонии кишок и постоянных вследствие этого запоров, можно порекомендовать несколько простых средств:

1) Вместо слабительного поставьте вечером (через два часа после еды, не раньше) клизму. А утром натощак выпейте 1—2 стакана холодной, но не ледяной воды, со щепоткой обыкновенной соли. Через час, не раньше, завтрак. Так каждый день, и постепенно желудок начнет работать сам. Тогда клизмы ставить реже, и, наконец, одну в две недели.

2) Утром, еще лежа в постели, делайте такой массаж: обмотайте мокрой, холодной тряпкой, хорошо выжатой, кисть правой руки и двигайте ею, не надавливая сильно, по правой стороне живота снизу вверх до ребра, раз 5—10. Потом массируйте левой рукой (тоже в мокрой тряпке) левую сторону живота СВЕРХУ ВНИЗ, чтобы протолкнуть кал из толстых кишок в прямую кишку, тоже несколько раз. Повторите такие манипуляции попеременно 3—4 раза. После массажа оденьтесь и немного погуляйте или просто походите дома, а затем сядьте на судно и спокойно посидите, без потуг, пока желудок не подействует. Так изо дня в день. Сначала желудок обычно бездействует. Тогда оставьте его в покое до следующего

дня, ни в коем случае не беря слабительного. На другой день массаж повторите, и постепенно желудок начнет сам хорошо работать.

3) От застарелых запоров, когда уже никакие усиленные слабительные не дают хороших результатов, надо делать раз или два в месяц основательное промывание толстой кишки, чтобы избавить ее совершенно от скопившихся нечистот. Делать это так.

В первый день поставить клизму из одной бутылки теплой воды. На другой день поставить две бутылки. Затем пропустить сутки и поставить четыре бутылки. В воду каждый раз прибавлять немного обыкновенной соли или соды. Это дает отличные результаты. После последней клизмы выходят иной раз целые куски давнего, зеленоватого кала с ужасным зловонием, а желудок после того начинает действовать самостоятельно, и гораздо лучше, чем до лечения. Такое промывание в течение полугода излечивает самые упорные запоры.

Вместо повторной клизмы лучше, где есть к тому возможность, обратиться к опытному врачу с просьбой сделать вам промывание кишок колоником. Колоник — это очень большая клизма на несколько бутылок, которая имеет две трубки: через одну промывная жидкость входит в толстые кишки, а через вторую — содержание кишок и вообще вся грязная вода выходит обратно в подставленное ведро или прямо в уборную. Если выводная трубка сделана из стекла, то больной сам может наблюдать, чем и насколько были забиты его кишки.

Работа с колоником требует от доктора большой осторожности и опытности, так как недостаточно умелое обращение с ним может иметь для больного тяжелые последствия.

4) Надо взять полстакана какого-нибудь растительного масла — оливкового, конопляного, все равно, и впустить его на ночь потихоньку из маленькой спринцовки в задний проход. (Хорошо сделать это через длинный резиновый наконечник поглубже в кишки). Такая клизма должна остаться до утра и очень помогает выхождению твердого кала и исчезновению запоров. Когда желудок направится, надо масляные клизмы прекратить, заменив их обычными из чистой воды, а потом и эти отменить.

Между прочим, от масляных клизм грязнится постельное белье и масло почти не отмывается. Надо масляные пятна сначала промыть с мылом в холодной (но не в горячей) воде, а потом уже стирать, как обычно. При этом способе масло хорошо вымывается.

5) Через два часа после ужина (не раньше) поставить обычную очистительную клизму из 4—6 стаканов с ромашкой или солью. Когда желудок хорошо подействует, то сейчас же поставить вторую клизму из чистой воды, количеством не больше чашки, каковую клизму впускать медленно через длинный наконечник, держа кружку невысоко над постелью. Клизму оставить в кишках на всю ночь. За ночь вода всасывается в кишки и предупреждает запор следующего дня. Так делать 10—15 дней, пока запоры прекратятся.

6) В мае месяце вырвать с корнем небольшой кустик подорожника, обмыть его хорошо, но не чистить ножом и сварить в двух стаканах воды (кипятить 8—10 мин. в каменной или целой эмалированной кастрюльке, не железной). Этот навар выпить в течение дня. Так делать весь месяц. Это исправит желудок на целый год, а через год в мае опять лечение повторить.

В тех случаях, когда запоры не являются типично хроническими, но стул все-таки недостаточно обилен, а в животе после стула не чувствуется должного облегчения,— можно посоветовать время от времени принимать настой александрийского стручка или листьев его — единственное слабительное, которое укрепляет кишечник и способствует перистальтике кишок. Листьев брать одну столовую ложку для настойки в стакане воды, а на 1/2 стакана воды — стручков 8—10 (смотря по возрасту больного), заливать с вечера холодной водой, а утром натощак выпить.

Или же применять время от времени такие домашние и народные средства:

1) Принимать перед обедом по 10 капель лукового настоя на водке: 2/3 бутылки наполнить резаным луком, залить доверху спиртом или водкой, продержать в тепле или на солнце 10 дней.

2) Пить перед сном чашку негорячего настоя очищенных ягод шиповника. Или съесть 2 апельсина — великолепное средство.

3) Выпивать натощак утром два стакана воды с чайной ложкой соды.

4) Съесть натощак два сырых яблока с кожурой.

5) Утром за два часа до завтрака развести в двух стаканах кипятка две чайные ложки с верхом пшеничных отрубей, дать хорошо разбухнуть и съесть как кашу.

Пища, усиливающая перистальтику кишок и тем предотвращающая запоры, следующая.

Все холодные напитки, особенно молоко, мороженое, квас и проч.

Соль и соленые блюда.

Мед, патока, молочный сахар, вообще сахаристые вещества, но только не мучные сладкие блюда, как кексы, печенье и проч.

Грубо-растительная пища: ржаной хлеб (особенно), фрукты в кожуре, овощи с твердой клетчаткой (такие как свекла, репа, редька), гречневая каша.

Простокваша, кефир, кумыс, сливы, вишни, абрикосы, смородина, щавель, помидоры, капуста, белое вино — все, что содержит органические кислоты.

Пища, которая **понижает перистальтику** и тем ведет к запорам:

Всякое горячее питье — чай, кофе, вода и пр.

Вяжущие вещества, содержащие танин — какао, красное вино.

Обволакивающие: рисовые и ячменные отвары, кисели с картофельной мукой, свежий белый хлеб, всякие пироги, мучные блюда, особенно в горячем виде.

Всякое сухоедение.

Всякие жилистые сорта мяса.

ЗОЛОТУХА

Золотуха обусловливается нахождением в организме палочек бугорчатки, поэтому она родственна чахотке, но менее злокачественна и больше поддается лечению.

Причины золотухи главным образом заключаются в плохой наследственности — туберкулезные или пьяные родители (в момент зачатия ребенка), также плохие жизненные условия в детстве: недоедание, плохое жилье без солнца и пр. Болезнь проявляется главным образом в возрасте 2—10 лет, и в это время надо ее лечить, так как позднее будет уже очень трудно с ней бороться, она легко переходит в туберкулез. Надо, насколько возможно, дать ребенку лучшие жизненные условия, а затем принять такие меры.

Купать ребенка в соленой воде, кладя полфунта соли на ведро воды, но если тело его покрыто сыпью, то вместо соли класть в ванну 2—3 фунта сосновых иголок, или же листьев черной смородины, или листьев крапивы.

Поить рыбьим жиром по столовой ложке в день.

Давать йодистое железо в сиропе по 20—30 капель раза два в день перед едой в ложке воды. Рот после того ребенок должен очень хорошо выполоскать, чтобы не портились зубы от железа.

Очень полезно втирать в тело ребенка зеленое мыло, особенно при поражении желез: надо 2—3 раза в неделю осторожно втирать мыло, разведенное немного водой, в количестве одной десертной или столовой ложки, а через полчаса сделать короткую теплую ванну, после которой сейчас же облить ребенка комнатной водой и хорошо обтереть. Если от мыла появится раздражение на спине, то втирание перенести на другое место.

Вообще для борьбы с золотухой имеется много простых народных и домашних средств. Зная их, можно применять те, которые есть под рукой или которые удобнее. Так:

1) Как можно больше есть с молоком земляники, особенно лесной.

2) Пить кофе из желудей.

3) Пить утром натощак и вечером перед сном по чашке настоя из таких трав: полынь, терновник и полевой хвощ. На навар брать равные части, на стакан кипятка класть чайную ложку смеси с верхом. Маленьким детям давать по столовой ложке.

4) Пить настой травы золототысячника, иначе полевой бессмертник, два раза в день по столовой ложке.

5) Есть побольше крапивы во всех видах — вареную, суп из крапивы и пр.

6) Пить отвар из листьев и почек черной смородины.

7) Пить натощак по чашке морковного сока или сока из репы.

8) Пить настой из листьев подорожника.

От течи из уха класть в ухо ватку, смоченную лавандовым маслом со спиртом, или впускать в ухо 2—3 капли (в теплом виде) такого раствора: 10 капель глицерина и 1 капля очищенной карболки. Такой раствор очень простой, но хорошо помогает. Его всегда надо иметь дома в запасе от всяких ушных заболеваний.

Очень полезны витамины А, В, С.

Рыбий жир пить главным образом неочищенный.

ЗОБ

На передней поверхности гортани и дыхательного горла лежит очень важная железа, называемая щитовидной. Это — единственный орган в нашем теле, который вырабатывает вещество, содержащее йод, служащий противоядием для токсинов, отравляющих наш организм.

Когда железа эта почему-либо заболевает, например, от неподходящей (без йода) воды или от желудочной

болезни, то она начинает перерождаться и увеличивается в объеме. Пока она еще невелика, это опасности для жизни не представляет. Ее легко подлечить йодом, например, принимая два раза в день йодистый калий, начиная с 0,1 и до 0,5 и потом через недели две обратно до 0,1. Особенно внимательно следить за желудком и периодически очищать его принятием слабительного, самым лучшим в данном случае — александрийским стручком. Его надо настоять вечером в холодной воде, беря на полстакана воды 8—16 стручков, а утром выпить.

Если зоб не лечить, то он может иногда увеличиться до очень больших размеров и повлиять на общее здоровье и жизнь.

В тяжелых случаях нужна бывает операция.

От зоба есть хорошие народные средства:

1) Носить на шее нитку желтого настоящего янтаря, который предупреждает появление зоба.

2) Обтирать шею и зоб ежедневно свежей дубовой корой или хотя бы сухой, но размоченной. Такую же кору можно просто привязывать на шею и так и носить до уменьшения зоба.

3) Пить отвар травы зобник (иначе называется в народе "картавочная трава"), которая растет по безлюдным местам. Ее надо брать 2—3 щепотки сухой травы на стакан воды, в день выпивать чашку.

При зобе надо избегать напряжения шеи, а женщины должны следить за менструациями, так как задержка их ведет к ухудшению болезни.

ИНФЛЮЭНЦА или ГРИПП

В слабом проявлении грипп напоминает обычный насморк, а в тяжелых случаях появляются жар, головная боль, ломота в ногах, пояснице и обязательно кашель и насморк. Болезнь опасна тем, что при простуде легко переходит в воспаление легких, а кроме того при гриппе оживают такие болезни, как залеченный туберкулез, воспаление почек, а особенно отзывается он на печени.

Если при гриппе бывает сильный насморк и жар, то болезнь обычно проходит скорее, без них же затягивается, и легко появляются всякие осложнения.

Как только болезнь выяснится, надо сейчас же принять слабительное и постараться хорошо пропотеть: выпить очень горячего настоя липы, мяты или малины, лечь в постель и обложить себя бутылками с горячей водой,

закутаться. Это дает довольно быстрый и обильный пот. Внутрь принять раза два в день аспирин или салициловый натр по 0,5. Рот и нос обязательно надо промывать хотя бы раствором марганца (розового цвета) или борной кислотой, так как зараза гнездится главным образом в их слизи.

Народное средство от гриппа.

Натереть на терке средней величины сырую луковицу, залить бутылкой кипящего молока, но не кипятить, дать настояться минут 20 в теплом месте, чтобы не остывало. Этот настой выпить на ночь горячим. Если кто не сможет сразу выпить всю бутылку, то половину выпить вечером, а вторую половину утром, но обязательно в горячем виде. Так несколько дней. Грипп проходит без всяких осложнений.

ИСТЕРИЯ

Причина лежит наиболее часто в наследственности и в вырождении, но может развиться и у вполне здорового человека на почве нравственных потрясений, неудовлетворенности половой жизнью, а у женщин особенно часто еще от мер, принимаемых против беременности.

Признаки: бессонница, подкатывание к горлу как бы комка, мешающего дышать, боли в разных частях тела, повышенное воображение, большая впечатлительность.

Лечить истерию очень трудно. При слабом приступе ее помогают теплые ванны. После ванны дать 15—20 валериановых капель или брома, закутать потеплее, и пусть спит.

Также облегчает отрыжка, которую может вызвать искусственно сам больной, надавливая и поглаживая место от желудка вверх к горлу. Это — хорошее средство от сжатия горла, так как во время припадков в желудке, даже пустом, скапливается много газов из углекислоты, и выделение их облегчает больного. Сначала отрыжка появится слабая, но постепенно усилится, и газы выходят хорошо.

При обращении с истеричной больной надо больше применять ласку и уговоры, но отнюдь не потакать ее капризам, так как это только ухудшает положение.

Из лекарств хорошо действует самое простое, которое нужно принимать три раза в день по одной столовой ложке в полстакане сельтерской воды:

Бромистый калий
Бромистый натр 8,0
Бром. аммоний 4,0
Дистил. вода 200,0

Если истерия развивается на почве половой неудовлетворенности, то дают три раза в день таблетки оваринума.

Очень помогает лечение внушением.

ИЗЖОГА

Вызывается брожением в желудке и чрезмерным выделением соляной кислоты. Особенно вреден в этом отношении мякиш черного ржаного хлеба в горячем состоянии.

Помогает от изжоги: сода (1/4 чайной ложки в воде), мел, магнезия, мятные капли в воде, можно сжевать 3—4 штуки свежего или размоченного в воде сухого гороха, но только не варенного.

Лицам, кои часто страдают изжогой, надо ежедневно натощак есть гречневую кашу, много пить чистой воды, поменьше потреблять жирной пищи, включая растительные жиры, например, оливковое масло, конопляное, салатное.

Из трав полезно пить навар полевого бессмертника, до чашки в день.

ИКОТА

Икота происходит от спазматического сокращения грудо-брюшной преграды, которое вызывает сомкнутость голосовых связок. Бывает от кишечного раздражения, остывания тела, душевного волнения и на нервной почве.

Домашние средства от икоты:

1. Глотать лед.
2. Выпить несколько глотков холодной воды при наглухо заткнутых ушах.
3. Быстро раскусить и проглотить кусок сахара, смоченного в уксусе.
4. Сдавить сильно руками область диафрагмы (выше поясницы).
5. Несколько раз быстро и глубоко вдохнуть воздух и очень медленно выдохнуть его, что особенно помогает при нервной икоте.

6. При упорной икоте помогает горчичник под ложечкой.

Симпатические средства.

1. Наставить острие ножа на переносицу икающего человека, и пусть он пристально, не мигая, смотрит на это острие. Через полминуты икота прекращается.

2. Задержать дыхание и соединить на обеих руках мизинцы с большим пальцем, образуя как бы два небольших кольца, так подержать пальцы, пока икота не пройдет.

ЖЕЛЧНЫЕ КАМНИ

Эти камни очень разнообразны по форме и по величине — от булавочной головки и до голубиного яйца.

Причины: блуждающая почка, очень узкая одежда, особенно корсет, большие промежутки между едой, сидячая жизнь, особенно при сгорбившемся положении, большое потребление яиц.

Признаки: в области печени и желчного пузыря вдруг появляются сверлящие, жгучие и колющие боли, которые отдаются в плечо, подреберье, позвоночник и даже конечности. Больной от болей покрывается потом и может даже потерять сознание, пульс у него замедляется, по телу разливается желтуха. Постоянные газы.

Кто страдает желчными камнями, должен меньше потреблять жирного мяса и яиц, но больше воды и сахара. В случае запора пить настой александрийского листа или его стручков, который не только хорошо слабит, но и помогает прохождению мелких камней из желчного пузыря в кишечник.

Из овощей особенно вредны при камнях бобы, кислая капуста, недопустимы спиртные напитки.

При приступе болей надо сразу принять порошок антипирина по 0,5 и поставить очень теплую клизму из ромашки (столовую ложку сухих цветов ромашки настоять, процедить в кружку для клизмы). Потом посадить больного в теплую ванну минут на 20, после чего в постель. На печень и подреберье класть теплые припарки, и в течение двух-трех часов выпить ложками такую смесь:

Оливковое масло 200,0
Ментол 0,5
Коньяк 20,0

Коньяк надо предварительно растереть с двумя яичными желтками. Если указанного лекарства нет под рукой

3*

или его нельзя получить, то выпить в течение двух-трех часов стакан одного прованского или оливкового масла.

При непереносимых болях надо позвать доктора для впрыскивания больному морфия. А если в доме есть настойка опия, то поставить просто маленькую клизму из половины или одного стакана тепловатой воды, куда размешать 20—30 капель настойки опия. После сильных приступов хорошо пить в течение нескольких дней по 1—2 столовых ложки в день (утром и вечером) глицерина, лучше всего в лимонаде.

Народные средства. 1. Пить утром и вечером по чашке навара из следующих трав, взятых в равных количествах: хвощ полевой и полынь. На чашку воды класть чайную ложку с верхом указанной смеси.

2. Пить по стакану в день сок редьки в течение двух-трех месяцев. Если кому трудно пить один сок редьки, то можно мешать его пополам или меньше с соком красной свеклы.

3. От желчных болей очень помогает почаще париться в русской бане.

КАМНИ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Появление их в пузыре, куда они попадают по мочеточнику из почек, вызывает боль при мочеиспускании; моча мутная, густая, вонючая, идет каплями, а иногда совсем прекращается.

Главное лечение — это диета. Питаться преимущественно молочными продуктами: молочными кашами на молоке, простоквашей, сывороткой, затем разными фруктами, особенно лимонами и корнеплодами. Нельзя потреблять ничего возбуждающего: спиртных напитков, пряностей, нельзя щавеля, шпината, жиров и всех тех частей мяса, которые дают клей, таких как голова, ноги, а также телятина, так как все это дает очень много мочевой кислоты.

Нужны физические движения, но только не верховая езда. Нужно побольше пить, особенно горячего чая или воды, прибавляя в воду немного соды.

Внутрь хорошо давать простое лекарство по десертной ложке три раза в день:

Магнезия — 50,0
Сахар — 100,0
Лимонное масло — одна капля.

При приступе болей и задержке мочи надо сесть в теплую ванну минут на 20, куда хорошо прибавить несколько стаканов навара полевого хвоща. Этого же горячего навара выпить перед ванной стакан или немного побольше. После ванны лечь в постель и класть на живот припарки, а внутрь давать каждые два часа столовую ложку сока редьки с медом.

Припарку самое лучшее делать из мятого, в шелухе сваренного картофеля, положив его в мешок. За неимением готового картофеля, чтобы не ждать, можно сложить в несколько раз тряпку потолще, смочить ее теплой водой, хорошо выжать и положить на живот. А на нее обязательно положить или резиновый мешок с очень горячей водой, или, в крайности, хоть бутылку (хорошо бы не круглую, а плоскую) с горячей водой. Главное, чтобы на тело попадала горячая м о к р о т а, а не сухая теплота, как при горячем резиновом мешке.

Если моча остановилась и никак не выходит, надо позвать доктора, чтобы он выпустил мочу катетором. Если же доктор найдет нужным, то согласиться скорее на операцию — раздробление камня в самом мочевом пузыре, каковая операция неопасна и не так уж мучительна.

Вообще надо сказать, что появление камней в почках, печени, желчном пузыре и мочевом, их лечение и пр. имеют между собою так много общего, что почти всегда лечение одного из этих четырех органов может быть применено и к другому.

Из народных средств. Чтобы избавиться от камней в мочевом пузыре, принимают каждый день н а с т о й к у и з л у к а: наполнить половину бутылки резаным луком, залить доверху спиртом или водкой, настоять в теплом месте или на солнце в течение десяти дней. Потом процедить и пить перед едой два раза в день по одной-две столовых ложки. (Это же средство очень хорошо от мелких глистов, болей в пояснице и запоров).

2. Пьют по 2—3 стакана в день настоя из цветов бессмертника, лучше дикого (мелкие желтые цветочки), чем садового.

3. При болезнях вообще мочевого пузыря, а не только из-за камней, пьют такое средство: одну столовую ложку тертого хрена обварить стаканом горячего молока, продержать в течение пяти или десяти минут в тепле, процедить и пить глотками целый день понемногу.

ПЕСОК И КАМНИ В ПОЧКАХ

Камни обычно образуются не в самих почках, а в почечных лоханках. Отсюда они с мочей попадают в мочеточник и закупоривают его. От этого получается боль, которая идет от поясницы к паху, держась всегда одной стороны, тошнота, иногда рвота, моча идет по каплям. Боль держится иногда двое суток, пока камень пройдет в мочевой пузырь.

При приступе боли надо дать выпить горячего глинтвейна, а за неимением его самое лучшее 20 "капель Иноземцева", которые удивительно помогают в этом случае. Посадить больного в теплую ванну минут на 20, затем уложить в постель и класть на больное место горячие припарки. Самое лучшее — из вареной с шелухой и размятой картошки. Но если покажется кровотечение, то вместо припарки класть на живот пузырь со льдом. Внутрь же давать несколько раз в день по столовой ложке раствора танина, который делается так: на стакан воды положить танина на кончике ножа. В случае выхода камня надо показать его доктору для исследования, так как от характера камня зависит диета, которой больной должен придерживаться: если камень будет из мочевой кислоты, то надо есть главным образом то, что препятствует ее образованию в организме и способствует ее растворению, т. е. растительную и молочную пищу. Вредны же для него мясо, особенно почки, печенка, язык, затем голуби, свинина, пряности, щавель и шпинат. Очень полезен уротропин в таблетках по 0,5 или 1,0 три раза в день, он растворяет мочевую кислоту.

При камнях известкового происхождения надо есть поменьше фруктов, зелени, молока, особенно яиц. Вообще пищу, бедную известью. Полезно также пить три раза в день по десертной ложке соды и жженой магнезии в равных частях. Но какого бы происхождения не были камни, потребление спиртных напитков строго воспрещается. Не надо забывать, что появление одного камня есть уже ясное указание, что в почках имеются благоприятные для их зарождения условия, что весьма вероятно имеются и еще камни, пока в небольшом размере, поэтому надо бороться с их образованием.

Пить воды при камнях надо как можно больше, особенно горячей, надо больше двигаться и поменьше

лежать в постели, так как при движении камни скорее проходят в мочеточник. Но верховая езда, всякий спорт, тяжелая физическая работа вредны.

Для облегчения почечных колик, которые иногда мучают больного и без прохождения еще камня, хорошо втирать в область почек (но осторожно) чистое масло белены, а если можно достать в аптеке, то хлороформ и это масло поровну.

Народные средства.

1. Самое лучшее из них — это полевой хвощ. Этой сухой травы взять чайную ложку с верхом на стакан кипятка, настоять 20 минут и выпить (процедив, конечно) утром натощак. А через полчаса можно завтракать. Так изо дня в день в течение двух-трех месяцев, не пропуская. Хвощ хорошо размягчает камни, превращает их в песок; и не только почечные камни, но также печени и желчные. После начала лечения сильные боли от камней вскоре перестают мучить больного, перейдя в слабые, а приблизительно через месяц в моче начнет появляться песок, которым все камни постепенно и выйдут вполне безболезненно. (Средство очень хорошее, десятки раз проверенное — О. М.).

2. Настоять семена крапивы (как делается всегда настой), пить в день этого настоя по 1—2 чашки.

3. Варить в молоке винные ягоды и пить это молоко очень горячим ежедневно до исчезновения камней.

Вообще при больных почках, когда нет еще прямых указаний на камни, полезны такие народные средства:

1. Пить каждый день по 2 стол. ложки прованского масла.

2. Пить в день стакана два макового семени. На два стакана берется приблизительно 4—5 чайных ложек семян. (Не проверено — О. М.).

3. Полезно пить березовый сок по стакану в день.

4. Пить утром натощак рюмку сока редьки.

5. Пить три раза в день по стакану горячей воды, в которой размешать столовую ложку порошка из сушеной яблочной кожуры.

6. Пить по два стакана в день настоя из трав: медвежьи ушки и полевой хвощ, взятых в равных частях. Две недели пить, две отдыхать и опять пить. Это средство, кроме того, очень исправляет желудок.

Также помогает пить сок свежих лимонов, который растворяет камни в почках, да, верно, и в мочевом пузыре.

КАМНИ В ПЕЧЕНИ

Признаки: сильные боли в подреберье, в основном колющие.

Необходима диета, потребление молочных продуктов, больше лимонов. Нельзя яиц, так как большое их потребление ведет к образованию камней и ослабляет выработку печенью желчи. Каждый день, особенно в период приступов болей, пить чистый глицерин или хотя бы чистое прованское масло по столовой ложке два раза в день. Для облегчения болей делать теплые ванны и класть на печень припарки так же, как при камнях в почках.

Народные средства.

1. Пить каждый день по 4 чашки настоя листьев березы в горячем виде.

2. Пить по чашке в день сок редьки, можно понемногу. Кто не может пить чистый сок, можно пить пополам с соком красной свеклы, но это слабее.

3. Выпить сразу 10 стаканов очень горячего чая в течение 15 минут. Это сильно размельчает камни в песок и облегчает их выход.

4. Вообще надо заметить, что при болезнях почек, печени, мочевого пузыря, желчи, желудка и кишок очень полезно принимать такой навар: натереть на терке четыре столовых ложки хрена, смешать со стаканом молока, нагреть почти до кипения (но не кипятить) и оставить стоять на плите в стороне, где нет огня, минут пять. Затем процедить, даже выжав гущу, и пить понемногу.

5. Пить по 2—3 стакана в день настоя из цветов бессмертника, лучше дикого — мелкие, желтые цветочки,— чем садового.

РАЗНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ
(Первая помощь)

Кровь из горла. Если эта кровь идет из груди туберкулезного больного, то она чистая, пенящаяся, светлая. При внезапном и более или менее обильном ее появлении нужен покой, на грудь и горло положить холодный компресс, а внутрь давать каждые полчаса раствор соли — чайную ложку соли на полстакана воды. Пить глотками.

Если эта туберкулезная кровь появляется системати-

чески и в небольшом количестве, то пить три раза в день перед едой маленькими рюмками смесь сока алоэ и настоящего меда (в равных частях).

Кровь при разрыве кровеносных сосудов в груди. Иногда по какой-либо причине, главным образом от пьянства, происходит разрыв мелких кровеносных сосудов и при кашле показывается кровь. Ее легко остановить покоем, полежать со льдом на груди и удерживаться от кашля, чтобы сосуды не рвались дальше. Ничего спиртного после этого еще долго нельзя пить.

Кровотечение из кишок. Может происходить из язвы желудка, от рака желудка или кишок, туберкулеза и проч. Точно выяснить может только доктор. Домашние же средства для облегчения больного такие: поставить ему клизму из 5%-ного раствора танина, уложить в постель, на живот пузырь со льдом. Лежать он должен в основном на спине, никакой пищи не давать до доктора, только при большой жажде может глотать лед. С о л и н и к а к н е л ь з я.

Кровяная ниточка в конце кала. Появление ее всегда сопровождается тягучей болью в животе, то слабой, то более сильной. Это дает повод предполагать наличие где-то в кишках небольшой язвы или внутренней шишки геморроя. Надо после того, как подействует желудок, поставить клизму из 1/4 стакана перекиси водорода (из расчета 1 чайная ложка готовой аптечной перекиси на стакан воды) и клизму эту оставить до следующего стула в кишках. Так делать 2—3 дня. Если в кишках была небольшая язва, то она от этих клизм пройдет. Если же красная ниточка будет продолжать появляться, то лучше обратиться к врачу для исследования.

В те дни, когда будут применяться указанные таниновые клизмы, надо держаться молочной диеты, есть протертые вареные овощи, слизистые супы.

Кровь в моче. Может быть вызвана ранением мочевого пузыря камнем, язвой, опухолью и проч. Нужно обратиться к врачу. Пока же соблюдать покой, внутрь давать пить настой листьев подорожника или крапивы. Пить в день по стакану утром и вечером, но в холодном виде. На настой брать, как всегда, одну чайную ложку с верхом сухих листьев на стакан кипятка.

Кровавая рвота. Бывает при язве, раке, циррозе печени, отравлениях и проч. Бывает светлая или темно-красная, со сгустками или без них, с пеною. Нужно обратиться к доктору, который по цвету рвоты сможет точно определить причину рвоты. Больному нужен покой, и

никакой пищи. На живот лед. Лишь время от времени давать хорошее народное средство по одному глотку — это настой полевого хвоща и бузины в равных частях. Давать в холодном виде.

Кровотечение из раны. Присыпать порошком из сухой крапивы, а при более обильном кровотечении надо еще перевязать место выше ранения, чтобы уменьшить приток крови, а самую рану очень туго забинтовать. (Подробно см. в отделе "Раны").

Кровотечения носовые. Причины разные. У мальчиков, например, они связываются с периодом их полового развития, а у девочек заменяют нередко менструации перед их появлением. Иногда же просто могут происходить в силу слишком широких и слабых кровеносных сосудов в носу.

Чтобы остановить кровотечение, надо посадить больного, расстегнуть ему ворот платья, поднять руки вверх, а голову пусть он отклонит назад; на переносицу положить что-нибудь холодное, например, железный ключ. В нос пусть втягивает время от времени соленую воду или воду с уксусом или квасцами.

Если это не помогает, то вставить ему в нос тампон из стерилизованной марли, протолкнув ее поглубже хотя бы чистым карандашом и оставив наружу кончик, за который потом можно было бы марлю вытянуть обратно. Если при этом кровь пойдет ртом, то чуть-чуть прижать пальцем соответствующую сонную артерию на шее по направлению к позвоночнику, но не к дыхательному горлу, иначе можно больного задушить. Если и это не поможет, то надо обратиться к доктору, так как такое упорное кровотечение указывает на повреждение какого-то кровеносного сосуда.

Черная, густая кровь из заднего прохода указывает на разрыв кровяного сосуда в толстых или тонких кишках. У больного белеют губы, холодеют ноги, слабеет пульс. Нужен покой, постель, на живот лед. Никакой пищи. Очень опасно. Нужен доктор.

Народные средства от носового кровотечения.

1. Вставляют в нос вату, смоченную соком свежей крапивы или женским молоком. Молоко должно быть не раньше двух недель после родов, более раннее крови не останавливает.

2. Надо перерезать пополам сырую луковицу и разрезанной стороной приложить крепко к задней стороне шеи.

3. При очень сильном носовом кровотечении выливают

больному на голову полведра холодной воды (удобно из лейки) не сразу, а полведра выливают таким же способом на верхнюю часть спины.

4. От **всяких сильных кровотечений:** надо настоять 2—3 щепотки на стакан кипятка сухой травы — буквица лекарственная или граньшевая дудка — и выпить этот настой в 2—3 приема.

Симпатическое средство от носового кровотечения: повесить на шерстяной нитке маленький железный ключик между лопатками на спине, кровь сейчас же остановится. Если кровотечение постоянное, по нескольку раз в день, то ключик носить на себе по 10—20 дней. Пока ключик на себе, то кровь больше не идет. Если же снимешь и кровь опять стала появляться, то снова надеть и носить до тех пор, пока она больше уже не будет появляться и без ключа. Средство дано П. В. Корженевским из Парижа, на себе проверившим это явление в 1953 г.

КАТАР ЖЕЛУДКА

Бывает от неправильного состава крови, плохой воды, но главным образом от потребления неподходящей пищи. Различают острый катар и хронический.

Признаки острого: тошнота, отрыжка, потеря аппетита, вздутие живота, толстый налет на языке, давление под ложечкой, головные боли. Острый катар лечить легче хронического, и при правильном лечении он может пройти в несколько дней.

Раньше всего надо очистить желудок слабительным и целые сутки абсолютно ничего не есть, а потом лишь жидкую, нежирную пищу небольшими порциями. От болей в желудке класть на живот горячие припарки или пузырь с горячей водой. Утром и вечером ставить клизмы с содой или борной кислотой или клизму из ромашки: надо столовую ложку сухих цветов ромашки настоять в кипятке минут двадцать и процедить в кружку с водой из 5—6 стаканов.

При хроническом катаре явления такие же, но слабее, кроме того наблюдается еще неприятный запах изо рта и запоры. Лечить надо так: клизмы, как сказано выше, а затем строгая диета: ничего жирного, соленого, спиртного, острого, никаких пряностей и как можно меньше сладкого. Есть надо понемногу, но часто, так как желудок нельзя оставлять пустым, и очень хорошо жевать. Первое

время питаться главным образом слизистыми супами из риса, ячменя, овса и молоком. После еды хорошо принимать магнезию на кончике ножа. Полезно пить побольше чая, особенно зеленого, но только не во время еды. Есть как можно больше вареной красной свеклы.

Народные средства от хронического катара, а также для предупреждения его — это кислая капуста (особенно сок ее) и гречневая каша. Также настой полыни — три раза в сутки по столовой ложке, и особенно полезен настой сухих цветов яблони, каковой настой в количестве одного стакана пить целый день маленькими глотками. На настой, как всегда, брать 1 чайную ложку с верхом на стакан кипятка.

КАТАР ГОРТАНИ

Получается от простуды, от работы в пыли, а также от чрезмерного напряжения голосовых связок у певцов, учителей, ораторов.

При катаре гортань немного припухает и краснеет, появляется щекотание в горле, голос хриплый, кашель сухой или сиплый. При неблагоприятных условиях болезнь легко переходит в хроническую и может тянуться годами.

При катаре надо воздерживаться от курения, от холодных и горячих напитков и пищи, и особенно от продолжительного разговора. Вечером хорошо делать теплые ножные ванны минут по 15, а на горло согревающий компресс. Но если надо выходить на улицу, да еще при холодной погоде, то лучше вместо компресса положить на ночь на горло сухую суконку, хорошо натертую простым серым мылом, и завязать, а утром снять и завязать лишь чем-нибудь теплым.

Помогает смазывать горло в течение трех дней смесью йода с глицерином: навертеть на палочку (величиной с карандаш) вату, очень крепко завязать ее, чтобы не соскочила, и этой палочкой, обмочив вату в смесь йода с глицерином, хорошо, поглубже смазать горло.

Народные средства:

1. Натереть на терке 1/4 стакана очищенного корня имбиря, долить стакан медом и сварить. Этой смеси класть чайную ложку на стакан очень горячего чаю, прибавить две чайных ложки сахару, размешать и такого чаю выпить несколько чашек. Закутаться и спать. Повторить это 2—3 вечера подряд.

2. Мелко нарезать луковицу, засыпать двумя чайными

ложками сахару, налить приблизительно 3/4 стакана воды и варить до тех пор, пока лук станет мягким, а смесь густой. Эту кашицу есть целый день по ложечке.

3. Пить сок редьки и почаще полоскать этим соком горло.

4. Полоскать горло горячим уксусом с медом.

От ХРИПОТЫ хорошо есть побольше вареного чесноку.

В частности, певцам нужно есть каждый день лук и чеснок — в сыром или вареном виде, а перед пением выпивать стакан воды, в которой вскипятить чайную ложку меду.

Слабее помогает для чистоты голоса еще гоголь-моголь, то есть хорошо стертый с сахаром сырой желток с чайной ложкой коньяка.

При **полной потере голоса** такое средство: кусочек хрена величиной с лесной орех мелко порезать, налить на него треть стакана кипятка, накрыть крышкой и дать настояться минут двадцать. Добавить немного сахару, размешать и пить по чайной ложке несколько раз в день, медленно проглатывая жидкость.

КОКЛЮШ

Начинается простым кашлем и небольшим жаром, который через три дня проходит, а кашель усиливается и через десять дней переходит в "заходный". Болезнь тянется от трех до шести недель и кончается опять простым кашлем. При простуде легко переходит в воспаление легких. Но держать ребенка на свежем воздухе надо как можно больше.

При обнаруживании болезни надо раньше всего на шейку ребенка навязать несколько зубцов чесноку, а во время сна класть ему даже чеснок перед носом, чтобы он им дышал. Затем давать пить время от времени по чайной ложке прованского масла с прокипяченным медом (некипяченый мед усиливает кашель).

Во время приступа дать дышать паром нафталина, бросив шарик его в кастрюльку с кипящей водой. Пары имеют запах сирени и очень облегчают приступ. Кроме того, не надо забывать вынимать пальцем изо рта ребенка тягучую слизь, которую он не может проглотить. Внутрь хорошо давать тинктуру эвкалипта по 5—8 капель на прием. Также быстро помогает такое средство: пережарить настоящий кофе (или просто взять готовый молотый,

хотя свежесжаренный лучше), растереть его как пыль и смешать его в одинаковой пропорции с такой же мелкой борной кислотой, и эту смесь вдувать в нос ребенка.

Кто живет около гор, надо ребенка как можно чаще водит на горы, особенно высокие, так как разреженный воздух помогает быстрому окончанию болезни. Так же благотворно действует на коклюш и полет на аэроплане.

КОЛИТ

Чаще всего развивается от простуды, недостатка кислот в желудке и слабого воспаления кишок.

Признаки: постоянная тупая головная боль, частые и тягостные позывы на стул, боли в животе при потреблении неподходящей пищи, в кале много слизи.

Нужна строгая диета: всякое мясо, бульон говяжий, яйца и вообще всякая белковая пища не должна употребляться. Надо: молоко, каши, мятый вареный картофель, виноградный и морковный сок по полстакана в день. Несмотря на диету, надо хорошо питаться, так как колит ведет к истощению организма.

Перед сном делать ежедневно две клизмы: первую очистительную из трех стаканов чистой воды, а вторую сейчас же после действия желудка из одного стакана рисового отвара с прибавлением 30 граммов лактозы (молочного сахара). Эта клизма должна оставаться в кишках всю ночь. Лактоза сначала дает газы — это признак, что средство действует. Через 5—7 дней лечения исчезают все проявления колита, но все-таки надо делать клизмы еще с неделю и держать диету. Потом клизмы прекратить, но лактозу пить еще неделю, два раза в день по 30 граммов. Хорошо, если есть возможность делать при этом еще теплые сидячие ванны.

Так как колит очень упорный, то, несмотря на выздоровление, надо через два месяца опять три дня подряд повторить двойные клизмы с лактозой. (Проверено — О. М.).

КОРЬ

Первыми признаками заболевания служит появление во рту, на слизистой оболочке щек, против коренных зубов небольших, с булавочную головку, синеватых точек. Потом появляются насморк, кашель, температура повы-

шается. На четвертый день показывается сыпь сначала на лице, потом по всему телу в виде красных, неровных пятен. Сыпь держится четыре дня при высокой температуре, потом начинает скрываться; падает и температура, появляется шелушение, как мелкие отруби.

Надо стараться оберегать ребенка от простуды, так как при этом он легко заболевает воспалением легких. Глаза надо промывать раствором борной кислоты, но лица не мочить пока держится сыпь. Горло полоскать отваром шалфея или ромашки. Когда начинается шелушение, хорошо делать теплые ванны в 35 гр. Цельсия и в ванну прибавлять навар из отрубей, что очень способствует облегчению шелушения.

Если ребенка сильно мучает кашель, то пусть сосет лакрицу, а вместо чая давать ему пить настой алтейного корня. В комнате, где лежит больной, полезно завешивать окна какой-нибудь красной материей до падения температуры.

Если при кори высыпание идет очень плохо, медленно, то достать сушеных цветов анютиных глазок и отваром или настоем из них поить ребенка, чтобы сыпь не пала на внутренние органы, что может грозить тяжелыми последствиями.

Наиболее частые осложнения после кори — это воспаление легких и воспаление среднего уха. От болей в ухе помогает вливание в ухо 5—6 капель подогретого карболового глицерина, 2% раствора.

КРАСНУХА

Острая эпидемическая детская болезнь, заразительна через общение. Начинается невысокой температурой и сыпью, похожей на коревую. Сыпь сначала появляется на лице, затем по всему телу, через 2—3 дня бесследно исчезает. Лечения эта болезнь никакого не требует, надо только следить, чтобы ребенок не простудился. Редко бывает повторное слабое высыпание.

КАТАР КИШОК

Чаще всего является результатом запущенного воспаления кишок и в своей основе имеет простуду ног и живота или же потребление неподходящей пищи —

незрелых плодов и ягод, несвежего мяса, слишком жирных и крахмалистых кушаний.

Признаки: то запоры, то понос, вообще нормальный стул отсутствует, тяжесть в животе, урчание, головные боли, отсутствие аппетита, в кале много слизи. Если катар кишок переходит в хронический, то дает большое худосочие.

Раньше всего постараться уничтожить причину болезни (см. выше). Затем прочистить желудок хорошо слабительным. После того каждый день делать клизмы из теплой воды с танином (чайная ложка танина на четыре стакана воды). Для остановки поноса, если таковой продолжается уже несколько дней, принимать танальбин или висмут по 0,3 два раза в день.

Если больной остается в постели, то на живот класть согревающий компресс из воды с уксусом (с перерывами). А если ему приходится быть в движении, то держать живот завязанным чем-нибудь теплым. Особенно помогают согревающие компрессы из навара сосновых веток. В начале болезни давать воду с разбитыми в ней белками, отвары из овощей, молоко и молочные каши, желтки яиц, сваренных всмятку и смешанных с лимонным соком. Полезно прибавить в пищу тмин и порошок полыни. Нельзя ничего жирного, тяжелых мучных блюд, гречневой каши, черного ржаного хлеба. На нормальную пищу переходить осторожно.

Домашнее средство: пить каждый день по чашке молока, в котором размешать столовую ложку известковой воды.

КРАПИВНИЦА

Мелкая красная сыпь, которая иногда сливается в общие красные пятна, сильно чешется и даже как бы колется. Иногда пятна бывают бледнее кожи и окаймлены узкой красной полосой, иногда появляются пузыри.

Крапивница бывает на нервной почве — от нервного потрясения, испуга, неприятностей, а иногда от диабета, нефрита, а также как рефлекторное раздражение со стороны матки и яичников.

Затем бывает еще желудочная крапивница от принятия внутрь того, чего организм не переносит, или от влияния определенных запахов, лекарств и пр. Эта повышенная чувствительность известна под общим именем АЛЛЕРГИЯ.

Но каково бы ни было происхождение крапивницы, надо раньше всего очистить желудок, при этом очень хорошо, приняв большую, чем обычно, порцию слабительного. А затем сесть на некоторое время исключительно на растительную пищу. А уж если это невозможно, то хотя бы избегать жирного, свинины, дичи, очень молодого мяса, острых закусок и вина.

При обильной сыпи делать раза два в день теплые ванны по полчаса с содой, кладя фунт соды на ванну. Затем хорошо обтирать тело миндальным маслом с ментолом. Если его нет, то можно обтирать водкой или водой с уксусом. Или соком свежих помидоров.

Хорошее **народное средство:** обмывать тело древесным щелоком. Делать надо так: сжечь дрова, собрать чистую золу, залить водой, вскипятить, дать отстояться, осторожно слить чистый настой, процедить и этим щелоком обмыться. (Много раз проверено — О. М.).

При нервной крапивнице надо еще, конечно, дать больному покой и каких-либо успокоительных капель — валерианки или бромистого калия и пр.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Кровяное давление — это напряжение артериальных стенок, вызываемое сердцем и передающееся через посредство крови.

Нормальное давление крови можно приблизительно высчитать так: взять число лет больного и к этому числу прибавить сто.

Артериальное давление служит верным показателем как работы сердца, так и того, находятся ли кровеносные сосуды в расширенном или суженном виде: при расширении артериальное давление понижается, например, при пороке сердца. При сужении же наоборот оно повышается (при склерозе) и может дойти до 250 и выше. Такое высокое давление указывает на очень тяжелую работу сердца и опасное его состояние.

Больной, у которого обнаружено высокое давление крови, не должен потреблять "черного" мяса, фасоли и гороха. Затем по возможности меньше есть жирного, сладкого и свежего хлеба, заменяя его сухарями. Также поменьше пить воды, так как она также повышает давление. Вместо хлеба лучше потреблять рис. Зато как можно больше питаться молочными продуктами, особенно простоквашей, и пить сыворотку.

При высоком давлении у больного появляется шум в ушах, звон, одышка, а биение сердца особенным образом, особыми звуками отзывается в ушах.

Низкое давление для жизни менее опасно и характеризуется усталостью, слабостью, сонливостью, потерей аппетита. Бывает большей частью от малокровия и чрезмерной работы. Нужно лечить малокровие, больше отдыха, больше сна и лучше питаться.

Из медицинских средств против высокого давления самым лучшим является старое средство, теперь уже мало даже практикуемое, — это "метансин сложный" — которое быстро, в 3—4 дня понижает давление до нормального. Это лекарство в таблетках, которые надо принимать по одной четыре раза в день и прекратить постепенно, как только давление станет нормальным. Без докторского рецепта его не везде продают. Да и принимать его надо под наблюдением доктора. Затем полезно принимать витамин А. Действие метансина проверено много раз (О. М.).

Из народных средств помогает снижению давления чеснок, затем навар от картофельной шелухи (1—2 стакана в день) и навар из ягод боярки (боярышника). Ягоды чистят от семян, заливают вечером холодной водой, приблизительно два стакана воды на четверть фунта ягод, а утром ягоды в этой же воде варят очень недолго и, процедив, навар пьют. Это же средство от амебной дизентерии. Пить целый месяц боярышник.

КАШЕЛЬ

Кашель бывает от самых разнообразных причин и носит различный характер, причем не всегда бывает легко определить его сущность и причину.

Так, некоторые болезни обязательно сопровождаются кашлем, как туберкулез легких, корь, грипп, круп и пр. Тут надо бороться с болезнью, вызывающей кашель, а с кашлем лишь попутно.

Чаще всего люди получают кашель от простуды. Если он небольшой, то для его успокоения можно посоветовать сосать лепешки Вика или лепешки из лакрицы. При более же упорном кашле такие средства:

1. Вскипятить столовую ложку семян аниса и чайную ложку настоящего меду в 1 1/4 стакана воды, пить по 4—6 столовых ложек в день.

2. Мелко или тонко нарезать одну большую или две маленькие луковицы, вечером засыпать их двумя столовыми ложками сахару, дать простоять ночь, а на другой день все постепенно съесть. Если кому очень будет противно есть сладкий лук, то хоть выпить получившийся сок. Так несколько дней.

3. Пить по две чашки в день навара травы эфедры, иначе — "трава Кузьмичева".

Если при **кашле накапливается много мокроты** и она отделяется с трудом, то хороши такие средства:

1. Пить по 1—2 чашки в день горячего настоя алтейного корня. Чайная ложка корня с верхом на стакан кипятка.

2. Два раза в день выпивать натощак по полстакана теплой воды, в которой размешать пол чайной ложки соды и щепотку соли.

От кашля **при слабых легких:**

1. Пить горячий настой розового шиповника (иначе называется "красная сосулька") — по 2—3 чашки в день.

2. Принимать несколько раз в день по десертной ложке такую смесь: две чайные ложки сливочного масла, два сырых желтка, одна десертная ложка муки или крахмала и две десертные ложки меда — все хорошо смешать и принимать. Очень хорошее средство и против кашля, и для укрепления легких.

Пить настой исландского мха утром и вечером по чашке. На настой брать 1 столовую ложку мха (вернее, лишая древесного) на две чашки кипятка.

Если кашель **мучает главным образом по утрам,** то сварить чеснок с патокой и понемногу съесть, как только утром проснешься. Это средство очень хорошо успокаивает кашель. Но чтобы основательно избавиться от него, надо более продолжительное время пить настой из таких трав: подорожник, мальва, крапива (листья) и полевой хвощ. Траву брать по одинаковому количеству, и смеси класть чайную ложку с верхом на стакан кипятка.

Если **кашель не дает заснуть вечером,** то помогает выпить стакан горячей воды с тремя каплями йода.

Или же перед сном выпить понемногу стакан теплого макового молока: надо взять 2—3 полные, с верхом, чайные ложки мака, растереть в каменной чашке, смочив немного горячей водой, а потом залить стаканом кипятка, дать постоять, процедить и пить.

Лицам, которые легко простуживаются и от этого постоянно кашляют, полезно пить весной березовый сок с молоком и небольшим количеством муки или крахмала. А также вместо чая пить настой из земляники или клубники.

КРУП

Круп и дифтерит — проявления одной и той же болезни, только дифтерит начинается с глотки (зева), а круп с гортани и поражает главным образом детей до годовалого возраста. Бывает от простуды или заразы.

При крупе слизистая оболочка гортани настолько воспаляется, что вместе со слизью из оболочки выступает еще и сыворотка крови, которая затем свертывается, образуя в горле твердую пленку. Эти пленки закупоривают проход воздуха в легкие, и ребенок задыхается.

Начинается круп небольшим жаром и кашлем, так день-два. Затем вдруг, обычно поздно вечером или ночью, начинается характерный для крупа лающий кашель с удушьем. Если не предпринять экстренных мер, то ребенок начинает задыхаться, теряет сознание и умирает. При первых признаках крупа надо сейчас же доктора, чтобы сделать ребенку антидифтеритную прививку. Пока же, до приезда доктора, надо стараться вызвать у ребенка рвоту, так как во время рвоты пленки лопаются и воздух начинает проходить. Для рвоты надо ребенка пощекотать несколько раз в горле пальцем. Или дать сироп ипекакуана (рвотного корня).

Давать надо каждые десять минут по чайной ложке до рвоты. Хорошо поставить небольшие горчичники на грудь и верхнюю часть спины или же на икры ног на 5—10 минут. Вместо горчичников можно держать ноги ребенка 10—15 минут в очень горячей воде, в которой разболтать горсть соли и горчицы. Вода должна быть такой горячей, чтобы только не обжигала ног. Хорошо еще давать дышать парами соды или известковой воды. Соду брать приблизительно пол чайной ложки на стакан воды, а известковую воду наполовину разбавлять водой. Парами ребенок пусть дышит так: воду с лекарством подогреть до кипения, затем наклонить к этому сосуду головку ребенка и сверху накрыть ее так, чтобы ребенок дышал непосредственно из сосуда.

В промежутках, когда бывают минуты облегчения, давать ему теплое молоко с сахаром или просто теплую сахарную воду чайными ложечками.

Вообще, не ожидая приезда доктора, принять всевозможные меры для спасения ребенка. Но если, несмотря на все старания, ребенку становится все хуже и нижняя часть груди при вдыхании стала втягиваться, то надо больше не ждать уже доктора, а везти куда-нибудь в больницу или к доктору на дом, чтобы сделать ребенку

трахеотомию, которая одна еще может спасти ребенка. Трахеотомия — это разрез горла снаружи, при котором в дыхательное горло вставляется особая трубочка, через которую ребенок и дышит до выздоровления, после чего трубочка вынимается.

Народное средство. При появлении крупа, когда ребенок начинает задыхаться, смазывают ему горло (внутри) керосином, который уничтожает твердую пленку, и тогда ребенок начинает дышать.

ЛЮМБАГО
(Прострел)

Это воспаление поясничных мускулов, в основном от простуды, дающее сильные стреляющие боли в поясничной области, не позволяющие подняться или переменить положение.

Хорошо помогают горячие ванны, также сухие банки в области поясницы, растирание разными едкими мазями или анестезирующими средствами, например:

1. Смесь оливкового масла и хлороформа в равных частях или просто готовая в аптеке хлороформенная мазь. Растирать раза два в день.

2. Анестезирующий бальзам, готовая аптечная мазь.

Внутрь полезно давать даже без повышения температуры салипирин или салициловый натр по 0,5 два раза в день.

Из простых домашних средств хорошо помогают такие:

1. Собрать половы (мелкие остатки цветущего сена), завязать в мешочек и прокипятить под крышкой. Затем этот мешочек с половой очень горячим прикладывать к больному месту по нескольку раз в течение часа. Боль утихает.

2. Взять лист комнатного растения агава, разрезать его плашмя, оборвав колючки, и соком листа натирать поясницу. Но натирать надо сначала очень осторожно, так как на чувствительную кожу сок агавы очень сильно действует — щипет и горит, но недолго. Если же кожа реагирует немного, то можно потереть сильнее, раза два в день. После натирания агавой не надо никакого особенного закутывания тела.

3. Также помогает, но слабее, если привязать на поясницу тертый хрен; снять его надо, когда станет припекать.

4. Еще очень хорошее средство — это черный китайский пластырь. Этот пластырь надо налепить на поясницу, где он может оставаться несколько дней без вреда телу.

Иногда аналогичная боль в пояснице получается не от простуды, а от неудачного поворота туловища, при котором произошло "ущемление" нерва около хребта из-за сдвига позвонка. Эта боль проходит очень медленно, в течение нескольких недель, под влиянием специального массажа, который помогает нерву освободиться от "ущемления". В этом случае скорее всего может помочь специалист-костоправ, поставив позвонок на место всего после двух-трех массажей. Но хорошего костоправа не всегда можно иметь под рукой.

Народное средство при ущемлении нерва: надо ухватиться руками за высокую перекладину, подтянуться кверху и сразу "рухнуть" вниз, встряхнув тем себя очень сильно. Нерв освободится. Можно это лечение проделать с помощью другого лица, которое должно поднять вас под мышки и сразу опустить на пол.

ЛЕЙКОМА

Болезнь, проявляющая себя в белых точках и полосках, покрывающих ногти. Объясняется это сужением кровеносных сосудов у основания ногтя, а также недостатком кальция в организме. При сильном поражении ногти начинают ломаться.

Надо в организм вводить кальций, самое лучшее в натуральном виде, т. е. в виде зелени — петрушки, салата, сельдерея и пр. Можно и в специально изготовленных лепешках, принимая их три раза в сутки и запивая большим количеством воды.

Затем хорошо опускать каждый день пальцы рук минут на десять в горячую воду, чтобы усилить кровообращение, а на ночь смазывать слегка основание ногтя рыбьим жиром для его питания.

ЛАРИНГИТ или ЛОЖНЫЙ КРУП

Острая форма катара гортани вызывает иногда у детей приступ, который легко спутать с крупом: ребенок вдруг ночью просыпается, начинает кашлять лающим кашлем, задыхается, лицо синеет. Отличить от крупа легко такими

признаками: во-первых, круп поражает детей чаще в возрасте до одного года, а ларингитом могут заболеть и взрослые. Затем при крупе передышки у ребенка нет, он все больше и больше задыхается, а при ларингите бывают интервалы, и даже довольно продолжительные.

Чтобы помочь больному, надо сейчас же положить на шею ему тряпку, смоченную горячей водой и слегка выжатую, затем ноги опустить минут на 20 в теплую воду до 32 гр. Цельсия. Дать выпить немного теплого молока с сахаром или просто сахарной воды. Пощекотать пальцем в горле, чтобы ребенок вырвал, тогда ему сразу станет легче. На другой день давать ему только лекарство для отхаркивания и успокоения хриплого кашля по 1/2 — 1 чайн. ложке (смотря по возрасту) 2—3 раза в день.

Для более взрослых детей, а также вообще для взрослых, которые тоже болеют иногда ларингитом, можно посоветовать простое **народное средство:** натереть на терке редьку, выжать сок, и этот сок давать пить целый день понемногу, в зависимости от возраста; вреда он никакого принести не может, если выпить побольше.

МОЗОЛИ

Сводить мозоли трудно, это требует большой настойчивости и долгого времени.

Раньше всего постараться уничтожить причину образования мозолей — узкую и неподходящую обувь, долгое стояние на ногах по характеру службы и пр. Затем принять меры для предупреждения появления мозолей, а именно:

После работы, придя домой, сделайте для ног горячую ванну минут на десять, затем облейте ноги холодной водой, вытрите и наденьте другие чулки и более свободную обувь. Вместо горячей ванны можно ноги каждый вечер минут на десять ставить в керосин (только одни ступни). Никакого вреда керосин не принесет, зато мозоли, если они уже начали образовываться, постепенно исчезнут.

Для уничтожения уже образовавшихся мозолей есть много средств:

1. Натирать мозоли чесноком или соком винных ягод.
2. Привязать на мозоль мазь из равных частей дегтя, сахара и селитры.
3. Приложить вечером на мозоль разрезанный плашмя лист цветка алоэ или сырое мясо (слабее) и хорошо завязать. За ночь мозоль станет мягкой, и ее легко будет счистить ножом.

4. Привязать чеснок: для этого надо обернуть головку чеснока в мокрую тряпку и спечь в золе. Затем отнять и выбросить нижнюю часть головки, а верх приложить на мозоль, завязать и оставить на сутки. Через сутки мозоль может сама отпасть, а если не отпадет, то повторить лечение.

Глубокие мозоли с вертикальными стержнями почти никогда не удается вывести совсем, а они-то и дают всегда наибольшую боль, особенно когда усаживаются на нерв. Надо попробовать такое средство: привязать на такую мозоль кусочек изоляционной ленты (черная лента для электрического провода). Она сильно потянет мозоль с самого дна, отчего получится порядочная боль. Когда лента подсохнет, надо положить свежую, пока не выйдет совсем. (Не проверено, но записано со слов лица, который так свел себе мозоль).

Также не меньшие страдания причиняют мозоли подошвенные, без стержня. От них помогают ванны (по щиколотку) с эпсом-солд (английская соль) минут по 10—15 каждый день, после чего мозоль надо соскабливать пемзой и смазывать вазелином. Если делать это регулярно, то можно в значительной степени облегчить свои страдания. Эти мозоли очень толсты, цвет их не только желтоватый, но часто еще с белыми пятнами. При ходьбе получается ощущение сильного жжения, "подошва горит", боли отдаются во всей ступне, ноги устают. Особенно нарастают они и жгут при ходьбе без чулок в жаркое время. Одно только постоянное срезывание их помогает мало.

Эти мозоли часто появляются при так называемой "медвежьей стопе", и в этом случае может хорошо помочь только ношение металлической пластинки, которая вкладывается в башмак или туфлю и подымает середину подошвы, давая ноге правильный упор.

Помогает смазывание каждый день крепким раствором камфорного спирта. Также очень хорошо действует средство от всяких мозолей — фризонел. Мазать им мозоль ежедневно.

Мозоль "папалома" появляется обычно на подошве, имеет глубоко сидящие корни, кверху пускает целые пучки ростков. Выводится с трудом прижиганием салициловой кислотой или операцией. Бывает от неподходящей обуви и от долгой работы на ногах. Причиняет большие страдания. Если не захватить ее вовремя, то появляется еще в других местах, даже выше колен.

Мозоль "бунион", которую обыкновенно называют

"косточкой на ноге". Это особого рода мозоль на суставе большого пальца ноги. Главная причина появления ее — тесная, неподходящая обувь.

Вследствие постоянного давления этой мозоли в области суставной сумки, последняя постепенно наполняется жидкостью, увеличивается и причиняет жуткую боль. Никакие мази не помогают, только полная смена обуви или операция (причем очень болезненная). Но как только вы наденете опять прежнюю обувь — страдания быстро возобновятся.

От этой мозоли есть такое довольно простое средство, с успехом применявшееся в Семиречье (Киргизский край Семипалат. области).



Предостерегающее кольцо для "бунион".

Сделать такую мазь:

Нашатырь 30,0
Камфора 30,0
Спирт 3/4 бутылки
Каенский перец 30,0
Бодяга 12,0

Нужна настоящая бодяга, которая растет в колодцах, так как под этим последним именем значится целый ряд трав, живущих на воде.

Распарить вечером ногу, вытереть, наложить тряпку с мазью т о л ь к о на мозоль, забинтовать, укутать теплее. Утром снять. Так делать каждый вечер, пока мозоль не размякнет и не скроется.

Лучше всего наложить на "бунион" сначала продолговатый кружок из тех, какие продаются специально для мозолей, а в середину положить мазь. Этот кружок предохраняет здоровое тело от попадания на него мази.

МОЧИ ЗАДЕРЖАНИЕ

Бывают случаи, когда мочевой пузырь полон мочи, но она не может выйти по той или иной причине, например, из-за мочевого камня. Как только будет замечено такое

явление, надо немедленно обратиться к врачу, чтобы он через катетер выпустил мочу, иначе произойдет отравление организма мочевой кислотой, что ведет к смерти. Если доктор скоро не ожидается, то поставить больному клизму стаканов из шести и посадить в теплую ванну, куда хорошо прибавить навар ромашки, или положить теплую припарку на низ живота и напоить потогонным чаем из мяты, ромашки или липового цвета.

Когда задержка мочи у стариков бывает постоянно, хронически, вследствие слабости мышц пузыря, теряющих силу гнать мочу, то можно применять такое средство: положить больному под спину на три четверти часа сложенную в несколько раз простыню, смоченную в теплой воде и выжатую. Потом ее убрать и положить такой же компресс-припарку на живот, сроком на один час. Сначала делать так два раза в день, потом один. Это обычно хорошо помогает. Внутрь хорошо давать по чашке в день настой хвоща или настой корня бузины. Все в теплом виде.

Нередко задержание мочи у молодых бывает как следствие ложного стыда: девушка постесняется вовремя пойти в уборную, перетерпит потребность, а в результате моча потом не идет нормально.

Народные средства:

1. Пьют здоровую мочу от мальчика не старше 8—9 лет, два—три раза в день по столовой ложке.
2. Едят усиленно ягоды можжевельника.
3. Полбутылки плодов шиповника без косточек залить водкой или спиртом, настоять 3—6 дней до светло-коричневого цвета. Пить два раза в день по нескольку капель в столовой ложке воды.

МОЧИ НЕДЕРЖАНИЕ

Наблюдается гл. образом у детей до 12—15-летнего возраста и у стариков.

У маленьких детей недержание мочи есть обычно следствие небрежности лиц, которые ходят за ними: они вовремя не будят ночью ребенка, чтобы посадить его на горшочек, а предоставляют ему свободу мочиться тогда, когда ему вздумается. Это входит в привычку. Кроме того, недержание мочи может вызываться глистами, онанизмом и страшными сновидениями.

Надо ребенка приучать к горшочку уже с трехмесячного возраста, никогда перед сном не пугать его и не

волновать, следить, нет ли у него глистов, и приучать ребенка спать с руками поверх одеяла, а не под ним, чтобы не вызывать у него интереса к половым органам.

У стариков недержание мочи обыкновенно бывает вследствие жирового перерождения мочевого пузыря или ослабления мышцы, запирающей мочевой канал.

Помочь старым людям в этом отношении всецело — очень трудно, можно лишь дать такие советы: не пить вечером никаких жидкостей, по утрам делать холодные обтирания, постель устраивать так, чтобы в ногах она была несколько приподнята. Затем пользоваться кое-какими целебными против этого недуга травами, например, по выбору:

1. Пить два раза в день по полчашки настоя из листьев и цветов тысячелистника, он же называется еще деревей или ахилея.

2. Принимать 3—4 раза в день на кончике ножа порошок из семян подорожника, хорошо принять в рюмке макового молока.

3. Пить по две чашки в день отвара трав: зверобой и золототысячник в равных частях. На навар брать одну чайную с верхом ложку смеси трав на стакан кипятка.

Все эти средства хороши не только для старых людей, но и для молодых, привыкших по небрежности делать под себя с детства.

Если запирающая мышца уже так ослабела, что моча течет круглые сутки безостановочно, то надо носить особый мочеприемник, а иногда даже делать операцию — сужение канала, или лечиться электричеством.

Народное средство. Взять щучью голову, хорошо вымыть, высушить и столочь в порошок. Потом весь этот порошок заварить в стакане воды и выпить сразу очень горячим.

МАЛЯРИЯ или БОЛОТНАЯ ЛИХОРАДКА

Эта болезнь носит еще название перемежающейся лихорадки, так как приступы ее обычно повторяются через определенные промежутки и в определенные часы: иногда каждый день, а то через день-два.

Озноб, жар, головная боль, ломота во всем теле. Через несколько часов температура падает, причем иногда появляются рвота, пот, и приступ кончается. Узнать болезнь легко не только по характеру приступов, но и по сильно увеличенной селезенке из-за большого скоп-

ления белых шариков-лейкоцитов. Излечить же ее легче в самом начале, потом труднее. Хорошо давать метиленовую синьку 5 раз в день по 0,1 или сделать вливание в вену неосальварсана.

Лучшим же средством против малярии из лекарств считается хина: надо дать больному первый раз порошок 0,5 за четыре часа до начала пароксизма, а второй обязательно при восходе солнца. Так давать хину до тех пор, пока не прекратятся приступы, а затем после того давать еще неделю, но по одному порошку в день, тоже лучше при восходе солнца. Больному малярией нельзя пить сырой воды, сырого молока и нельзя есть ничего из овощей и фруктов, также нельзя рыбы во всех ее видах — вареной, жареной, в консервах и пр.

Против малярии есть много действенных **домашних и народных средств.** Так:

1. Есть по три зубка в день чесноку.

2. Принимать настойку на подсолнухе: цветок подсолнуха измельчить вместе с нижними мелкими зелеными листьями и настоять на водке. На бутылку класть до трети подсолнуха, остальное — водка. Настаивать месяц, в крайности не менее восьми дней, на солнце или в теплом месте. Принимать такую настойку так: полрюмки воды долить настойкой и выпить за пять часов до приступа. Так каждый день, пока болезнь пройдет. После выздоровления пить еще с неделю.

3. Касторка. Ее надо принять в обычной форме (1—2 столов. ложки для взрослого) во время приступа. Когда его прослабит, больной засыпает, покроется потом, и болезнь проходит.

4. Поджарить простую столовую соль до цвета кофе. Такой соли развести столовую ложку в стакане воды и выпить эту воду на другой день после приступа и ничего после того не есть и не пить по крайней мере 12 часов.

5. Смешать полстакана сока черной редьки и полстакана водки. Выпить это в три приема в течение дня. Утром второго дня выпить сразу стакан указанной смеси, начнет рвать зеленью, после чего малярия совсем проходит.

6. Настоять на водке семена крапивы и пить понемногу.

7. Отварить кору дерева ивы в пропорции одна чашка коры на восемь чашек воды и пить этот навар по нескольку раз в день столовыми ложками. Это средство хорошо там, где нельзя достать хины.

8. Лечение сиренью: заварить высушенные, сухие листья обыкновенной садовой сирени, как заваривают

чай в чайнике, и пить целый день, сколько захочется, в горячем или холодном виде. Пока болезнь сидит в организме, навар этот пьется с удовольствием, а по мере выздоровления охота к нему пропадает. Приблизительно через неделю малярия совсем или надолго исчезает. Это средство особенно хорошо против азиатской малярии (желтой лихорадки), от которой не всегда помогает даже хина.

Симпатические средства:

1. Надеть на шею настоящие желтые янтарные бусы.

2. Взять обыкновенную селедку, немного обмыть, вытереть, отрезать голову, вынуть кости. Затем половину селедки (вдоль) привязать к одной голой подошве, головной частью к пятке, а вторую половину также привязать, вернее прибинтовать к другой голой подошве. Так оставить на всю ночь, а утром ноги обмыть и обуть, как обычно. Иногда болезнь проходит с одного раза.

3. Взять свежеснесенное куриное яйцо (лучше брать белые тонкокорые яйца), осторожно облупить его, чтобы не потревожить внутренней кожицы, которая содержит в себе желток и белок. Затем сделать в кожице дырочку и осторожно выпустить белок и желток, а кожицу, не обмывая и увеличив немного дырочку, осторожно надеть на средний палец левой руки до второго сустава и хорошо завязать, чтобы не проходил воздух. Если больной действительно болен малярией, то у него вскоре начинается озноб, затем он проходит, а с ним уходит и болезнь. Если же, несмотря на явные признаки малярии, болезнь не проходит, то надо надеть новую пленку на другой день вторично, которую и оставить на пальце несколько дней, малярия все-таки уйдет.

4. Налить в стакан до трех четвертей красного вина, положить туда в скорлупе свежее яйцо и оставить стоять так спокойно целые сутки. Потом вино выпить в час приступа болезни, а яйцо выбросить в окно. Малярия кончится.

5. Сварить вкрутую свежее куриное яйцо перед вечером. Не опуская в холодную воду, сейчас же облупить его от скорлупы и с заходом солнца, еще в горячем состоянии, на шнурке надеть на шею так, чтобы оно приходилось как раз под ложечкой. (Можно сначала обернуть его в очень редкую марлю, как в мешочек, чтобы можно было за нее прикрепить шнурок). На другой день это яйцо выбросить и надеть с закатом солнца такое же свежее яйцо. На 3-й день опять новое. Если малярия недавняя, то помогает обыкновенно после первого раза.

При застарелой же бывает так: первое яйцо сильно загнивает, белок иногда совсем исчезает неизвестно куда, а желток делается совсем черным, весь или частично. Со вторым яйцом положение лучше, оно остается более чистым, а в третьем яйце и белок и желток уже нормальные — указание, что малярия исчезла.

6. Настоять на спирту несколько дней лягушку, дать больному выпить одну рюмку этого настоя, его будет ужасно рвать. На другой день пусть выпьет опять рюмку настойки, опять будет рвать, и малярия кончится.

Заразиться малярией легко можно через малярийного комара: он раз в 5 крупнее обычного, и когда садится, например, на стену, то всегда вниз головой. При укусе он впускает в ранку свою слюну, быть может уже зараженную, чтобы предотвратить свертывание крови. И человек заболевает.

МИГРЕНЬ

Главный признак болезни — боль не всей головы, а половины ее. Затем общее недомогание, светобоязнь, тошнота.

Если во время появления болей одна половина головы становится красной, то на эту сторону надо класть холодные примочки, а ноги ставить в горячую воду. Если же большая часть головы побелела (кровь отлила), то на нее класть горячие примочки. Лежать надо в темной комнате, избегая шума. Если же разницы в окраске головы не замечается, то полезно голову всю обвязать горячим полотенцем, захватывая виски, причем на виски положить по куску свежего лимона. Внутрь принять порошок мигренина или, если можно достать в аптеке, то хотя бы порошок кофеина, 2—3 раза в сутки по 0,1. За неимением того и другого можно принимать по два раза в сутки порошки фенацетина или пирамидона по 0,5 или салициловый натр. Впрыскивание адреналина доктором быстро прекращает мигрень.

Помогают еще такие средства:

1. Массаж головы, начиная со лба и ведя обеими руками к затылку.

2. Вдыхать смесь в равных частях камфорного спирта и нашатырного.

3. Принимать два раза в день очищенный скипидар на сахаре по 5—15 капель.

Домашние средства:

1. Положить в ухо тряпочку, смоченную соком красной свеклы или лука.

2. Положить за уши и на виски кислую капусту в тряпочке и обвязать голову полотенцем.

3. Если мигрень началась на почве мозгового переутомления, то помогает съесть селедки.

Чтобы избавиться от постоянных мигреней, многим помогает такое средство: разбить в стакане свежее яйцо, залить его кипящим молоком доверху, быстро размешать и выпить. Так делать несколько дней, мигрень прекращается.

МАЛОКРОВИЕ

Характерные признаки: бледное лицо, бескровные губы и десны, слабость, худоба, согнутость, головные боли, часто звон в ушах, сердцебиение, боли под ложечкой, боли в крестце, частые запоры.

Раньше всего надо постараться устранить те причины, которые вызывают эту болезнь, напр., переутомление физическое или умственное, недоедание, отравление себя уксусом и другими вредными средствами в целях похудения и проч. Затем принять общие меры для восстановления здоровья: больше быть на свежем воздухе, больше двигаться или делать на воздухе легкую физическую работу, что особенно важно при сидячей работе. По возможности больше пить сливок, мясного сока, есть больше масла, сырого мозга из костей, печенку во всех видах; затем желтую кукурузу, но не белую, так как в той почти нет витаминов. Вообще надо заметить, что все желтые плоды, желтые овощи, корнеплоды имеют особенно много витаминов.

Очень полезны бифштексы с кровью, так как они имеют в себе много витаминов А, В, С. И особенно полезно пить свежую бычью кровь, приблизительно по четверть стакана в день и больше. Полезны земляника, малина, виноград, бананы. Молоко очень хорошо, но его надо пить глотками, а не залпом, так как иначе оно отягощает желудок и вызывает запоры. Как можно чаще есть пшенную кашу, особенно с желтой тыквой. Из всех злаков пшено самое питательное. Также не забывать побольше есть луку и чесноку, так как в них много витамина С. Пить сок моркови и красной свеклы. И как

можно больше есть орехов, особенно грецких, в них много жиров и протеинов.

Для взрослых дает силы рюмка водки, настоенная на хинной корке, которую выпить перед обедом. Пить рыбий жир, мышьяк, железо.

Для скорейшего избытия слабости и похудения можно порекомендовать еще такие домашние средства:

1. Наполнить почти доверху бутылку тертой красной сырой свеклой, залить водкой, настоять в тепле или на солнце 12 дней, потом пить по рюмке в день перед едой.

2. Пить сок черной редьки, не вынимая редьки из земли. Делать это так: прорезать в редьке ямку, в которую сок должен стекать, и этот сок пить понемногу целый день, пока он перестанет собираться. Тогда перейти к другой редьке. Рецепт дан доктором Белькевичем. Хороший результат.

3. Истолочь очень мелко, как манную крупу, четверть фунта филе (толочь надо в медной или чугунной ступке), туда же истолочь с чайную ложку свежего луку, немного посолить, поперчить, намазать на хлеб. Так есть каждый день. За неимением ступки, можно провертеть два-три раза на котлётной машинке.

4. Порошок желатина распустить в полстакане воды, вбить сырое яйцо, размешать, выпить. Так два раза в день.

5. При сильном упадке сил помогает есть перед едой столовую ложку чесноку, сваренного с медом.

6. Настоять листья лесной земляники, и этот настой пить вместо чая с молоком и сахаром.

МЕНИНГИТ

Это — воспаление оболочек головного или спинного мозга, иногда обеих вместе. Болезнь инфекционная, трудно излечимая, почти всегда смертельная, протекает в сильных мучениях, но большею частью в бессознательном состоянии. В случае выздоровления влечет за собою задержку умственного развития, а в случае заболевания впоследствии тифом — больной большею частью поражается частичным параличом. Впрыскивание антибиотика дает хорошие результаты.

Лечить менингит без доктора, одними домашними средствами невозможно, можно только способствовать лечению. Так: давать больному полный душевный и телесный покой, свет в комнате затемнять. Руки до локтей

и ноги до колен хорошо для отвлечения жара от головы обматывать холодными тряпками, когда согреются, то переменять. На голову и вдоль позвоночника класть пузыри со льдом.

В случае выздоровления надо делать потом больному теплые ванны в 35—40 градусов, держа в ванне не более 15 минут, и первые дни давать пить лишь воду со льдом, холодный отвар ячменя, мятную воду.

Ввиду сильной инфекционности менингита, особенно для детей, надо оберегать их по возможности от посещения мест, где скапливается особенно много народу, а для предупреждения заражения пусть дети ежедневно полощут рот и носоглотку раствором марганца или борной кислоты.

Народное средство: давать пить по 1—2 столовых ложки в день холодного навара травы "верблюжье сено".

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

Обычно случается при падении или сильном ушибе. Если сотрясение небольшое, то получается кратковременная потеря сознания — несколько секунд или минут — и небольшая тошнота.

При сильном же сотрясении обморок может продолжаться несколько часов, дыхание замедляется, пульс доходит до 50 ударов в минуту, иногда происходит расстройство мочевого пузыря. Докторская помощь необходима. Пока же больного положить в теплую постель, дать ему низкое положение, на икры ног поставить горчичники, на живот термофор. На голову класть холодные примочки с уксусом, а если доктор запоздает, то поставить больному еще клизму с уксусом или солью.

НЕВРАЛГИЯ

Это — болезнь нерва, и по месту нахождения его различают четыре главных вида этой болезни:

1. **Невралгия седалищного нерва, обычно называемая ишиасом.** При нем заболевает тот главный ножной нерв, который идет по задней стороне бедра, доходит до подколенной ямки и дальше до самой стопы. Тягучая, ноющая боль, не дающая покоя, особенно усиливается по ночам. Наличие ишиаса довольно легко определить: он имеет четыре точки, особенно болезненно реагирую-

щие на надавливание: одна — пальца на 4—5 ниже коленки, вторая — на таком же расстоянии книзу от первой; третья — на бедре у голодной ямки и четвертая — немного выше. При лечении ишиаса эти четыре точки постепенно, по очереди, теряют свою болезненность, и самой последней "выздоравливает" точка ниже колена. Поэтому если общая боль в ноге и прекращается, то до тех пор, пока не перестанут болезненно реагировать на надавливание указанные выше точки,— больного нельзя считать совершенно излеченным от ишиаса, надо лечение еще продолжать, иначе при первой подходящей возможности, как простуда, ишиас снова возвращается.

Лечить ишиас довольно трудно, требуется время и настойчивость. Лучше всего помогает сильный массаж какими-нибудь острыми мазями и прогревание потом больных мест "красным цветом" специальной лампы. Массировать надо минут 30—35, по возможности каждый день или через день. Среди острых мазей хорошо действуют: летучая мазь, состоящая из одной части нашатырного спирта и двух частей какого-нибудь растительного масла, а также специальная мазь с белладонной.

Кто не может пользоваться массажем, тому можно посоветовать ставить время от времени сухие банки на крестец и заднюю поверхность ребра. Также брать два раза в день (при очень сильных болях) горячие ванны.

Из внутренних лекарств лучше всего помогает новомидон, который принимают 2—3 раза в день по таблетке, запивая водой. Салипирин и фенацетин действуют слабее. Очень хорошо действует метиленовая синька в порошке по 0,2 каждый день. Старое русское средство. В больницах успешно лечат ишиас впрыскиванием в седалищный нерв хинина.

Домашние средства. Растирать пораженные ишиасом места соком комнатного цветка "агава", не очень молодого (тот слабо действует), но и не очень уже старого (этот сжигает кожу). Лист этого цветка надо обмыть, срезав ближе к стволу, обрезать колючки, разделить плашмя и соком натирать. Первый раз попробовать немного, так как бывает кожа настолько нежная у иных людей, что от сильного сразу растирания "сердце захватывается". Надо попробовать, и если ничего, то растирать как следует, но недолго. Раз-два в день. Иногда после растирания появляется на месте сыпь, это ничего, она потом ссохнется и исчезнет. Но средство это очень хорошее, также при ревматизме ног.

2. Носить не снимая, прямо на голом теле красные фланелевые или вязаные шерстяные штаны.

3. Растирать в течение месяца ежедневно медвежьим салом; после этого ишиас уходит навсегда.

II. **Невралгия тройничного нерва.** Этот нерв занимает область глаз, носа, верхней челюсти, висков, щек и имеет три разветвления, идущие в вышеперечисленные места. Выражается это заболевание в сильных болях, мышечном подергивании, слюнотечении и слезотечении, обычно с одной стороны. Главная причина болезни — гнилые зубы или болезни носа, простуда, у женщин иногда от неправильности в половой сфере.

Надо принимать те же лекарства, что при ишиасе — хину, аспирин, новомидон, больные места растирать маслом белены с нашатырным спиртом (две ложки масла и одна спирта), голову закутывать теплым платком и лежать в темной комнате, избегая шума.

Хорошо старое русское средство: сорвать с комнатного цветка "герань" несколько зеленых листиков, положить на льняную тряпку (обязательно льняную, так как имеющиеся в ней льняные волоски — самое главное в лечении), прибинтовать на больное место, а сверху теплый платок. Можно сменить 2—3 раза листья на свежие. Через часа два боль стихает. (А то ведь иногда мучает по два дня, не говоря уже о часах).

III. **Невралгия затылочная.** Этим часто болеют женщины во время менструации в продолжение двух-трех дней. Бывает она также при чрезвычайной работе. Если эта невралгия появилась от переутомления, то нужен покой и успокаивающие средства, как бром, валерианка и проч. Если же во время менструации, то помогает, если поставить ноги минут на десять в горячую воду, не смущаясь тем, что менструации от этого немного усилятся. Также помогает горячий пузырь на живот.

Внутрь принимать новомидон или салипирин, вообще салициловые препараты. Помогает также, если смочить носовой платок немного нашатырным и камфорным спиртом и понемногу вдыхать их запах.

Вполне излечивает затылочную невралгию электризация.

Народное средство. Натереть на терке красную свеклу, сложить в марлю или тонкую тряпочку и засунуть в ухо, чтобы только из свеклы не бежал сок и чтобы не засорить ушной проход неаккуратно завернутой в тряпочку свеклой. Можно просто впустить в ухо 2—3 капли сока свеклы.

IV. **Невралгия междуреберная.** При ней особенно болезненными точками являются: первая — около позвоночника, вторая — сбоку, по линии, проведенной от подмышки книзу, и третья — спереди, около грудной кости. Для лечения применить те же лекарства и меры, как вообще при невралгии. Но лучше всего помогают от этой невралгии уколы витамина В.

НАСМОРК

Насморк — это катаральное воспаление слизистой оболочки носа. Бывает острое и хроническое. Лицам, страдающим часто насморком, надо для предотвращения его каждый день втягивать в нос соленую воду — чайную ложку на стакан воды.

При самом начале насморка, если только он не сопровождает известные болезни, как грипп, часто помогает, если выпить полстакана воды с пятью каплями йода. Или съесть дольку чесноку. Если же насморк уже разразился, то применять такие средства:

1. Нюхать каждые полчаса нашатырный спирт, но не обеими ноздрями сразу, а поочередно: одну закрыть, другой нюхать, потом наоборот.

2. Намазать пятки йодом, надеть теплые чулки и так спать. Или прилепить к подошвам черный пластырь.

3. Сделать вечером для ног очень горячую ванну с содой, солью или горчицей, затем надеть теплые чулки и так спать.

4. Втягивать в нос почаще сок лимона.

5. Целые сутки абсолютно ничего не пить, даже воды, словом, продержаться все время на сухоедении — хлеб, сухари, яйца, мясо без всякого соуса и проч. Никаких фруктов и овощей, конечно, нельзя, так как в них много воды. Это средство хорошее.

Из мазей для облегчения дыхания хороша такая:
Камфора и ментол по 0,5
Йод (7%) 3,0
Глицерин — одна унция (приблизительно 30 г).

При насморке обязательно каждый день надо надевать свежие чулки.

Хронический гнойный насморк

Причиной его является главным образом сифилис, а также как результат занесения заразы триппером или гнойными белями от ковыряния в носу нечистыми руками.

Характерными признаками гнойного насморка являются: гнойное истечение из носа со зловонным запахом (которого сами больные не слышат, так как лишаются обоняния), затем покраснение кончика носа и зуд его, часто еще стреляющие боли в висок и затылок. Болезнь эта всегда отражается на глазах и ушах больного и на его психическом состоянии.

Нужно почаще втягивать в нос и прополаскивать рот таким составом: четыре чайных ложки соли и пять капель йода на стакан воды. Или можно еще такой состав: чайную ложку борной кислоты, чайную ложку спирта и чайную ложку глицерина. Этот состав надо только втягивать в нос раза три в день.

Но этого гнойного насморка запускать нельзя и при первой возможности надо обратиться к врачу, так как может понадобиться оперативное вмешательство.

Синус

Этот насморк появляется большей частью после сильной простуды, вследствие переполнения носовых пазух слизью и гноем, каковыми закупориваются все выходные каналы из пазух. Этот насморк вызывает тяжелые головные боли, а также боли у висков и над глазами, сильно отражается на зрении и слухе. Для открытия каналов и освобождения пазух от накопившегося в них гноя приходится иногда прибегать к операции.

Домашнее средство: ежедневно, не пропуская дня, слегка растирать (но не втирать) больные места горчичным маслом — над глазами, около носа, у висков. При регулярном применении этого средства синус постепенно совсем проходит.

НЕРВЫ

Удачно излечивать нервные болезни очень трудно, для этого иногда недостаточно быть хорошим обычным доктором, а надо быть еще и очень хорошим психиатром.

Для домашнего же обихода можно дать такие советы при различных нервных страданиях:

I. **Нервная слабость.** Чаще всего бывает от постоянной ночной работы: отсутствие аппетита, бессонница, запоры, боли в пояснице и спине, головные боли, сердечные непорядки, общая слабость.

Надо устранить, если возможно, причину заболевания. Затем по утрам обтираться водой с солью, на бутылку воды класть чайную ложку соли. Очень хорошо действует настой цветов и листьев подсолнуха по 15 капель три раза в день.

II. **Нервное сердцебиение.** Пульс мягкий и слабый. Во время припадка положить больного на кровать с приподнятой головой, дать покой, на сердце положить холодный компресс. Внутрь давать бромистый натр три раза в день по 1,0 или валериановые капли по 15 капель три раза в день. Еще лучше валерианку с камфарой по 10—15 капель. Полезны продолжительные теплые ванны по 30 мин.

Причина этого заболевания лежит обычно в истерии, белокровии, а также иногда бывает от пьянства и курения.

III. **Нервные спазмы.** Быстро проходят от вдыхания эфира. Из других средств хороши горчичники на спину.

IV. **Нервные боли в животе.** Выпить стакан горячего молока, в которое надо предварительно бросить головку лука в растертом виде.

V. **Нервная бессонница.** Хорошо такое народное средство. Выпить перед сном чашку настоя из следующих трав: листья померанца, мята, трилистник и валериана, взятых в равных частях.

VI. **Нервозность.** Особенность нервной системы, состоящая в чрезмерной ее возбудимости, усиленной реакции на ничтожные впечатления, в склонности легко подвергаться сердцебиению; вздрагивание и испуг от небольшого внезапного шума, удара.

Необходимы ежедневные обливания холодной водой и физическая работа на свежем воздухе.

VII. **Нервная душевная тоска.** Она поражает больного чаще по ночам, при этом без всякой причины, может тянуться годами с небольшими перерывами и кончиться скверно: больной постепенно теряет энергию, появляется неуверенность в себе, невралгические боли в спине, ногах, расстройство в половой сфере и нередко в результате — тихое помешательство.

Из домашних средств, кроме обычно применяемых при нервных страданиях, можно посоветовать еще следующее: раз в два недели надевать на себя перед сном рубашку, смоченную в соленой воде и хорошо выжатую, лечь в постель, хорошо закутаться и так и оставаться, пока рубашка не высохнет на теле. Тогда обтереться чистым, сухим полотенцем, надеть другую, сухую рубашку и так спать. Это для того, чтобы выделить из тела

болезненные, вредные вещества. Средство это очень хорошее и благодатно действует на излечение болезни. Помимо этого средства обязательны для таких больных еще ежедневные по утрам холодные обтирания.

VIII. **Нервное подергивание лица.** Взять 2—4 или больше зеленых листа комнатного цветка "герань", положить на больные места, сверху льняную тряпочку (не льняная хуже, так как важны имеющиеся в ней льняные волоски) и завязать теплым платком. Если нужно, то сменить раза два-три на свежие листья.

НЕПРОХОДИМОСТЬ КИШОК

. Приступы при этом заболевании крайне тяжелые: начинаются они обычно сильным вздутием живота и страшной его болезненностью. Стул и отход газов прекращается, появляется рвота, сначала обычная, потом идет с примесью кала и сильным зловонием. Течение болезни быстротечное — один-два дня, потом смерть. Редко затягивается на неделю.

Необходимы срочные меры. Никаких слабительных давать нельзя. Надо больного везти к доктору, так как непроходимость кишок создалась, очевидно, на почве ущемления грыжи или заворота кишок, опухоли в кишках, наконец, поднятия большой тяжести и проч. В этом случае нужно будет оперативное вмешательство.

КРАСНЫЙ НОС

Под этим именем известна болезнь, поражающая главным образом нос пьяниц, а также могущая явиться вследствие попавшей в нос инфекции. Сначала появляется только краснота на кончике носа, затем она переходит на весь нос и даже щеки и часть лба. Если не принять сразу нужных мер, то весь нос в короткое время покрывается массой извилистых вен (жилок, как их обыкновенно называют), налитых кровью и придающих носу сизый оттенок. От этого прилива крови нос постепенно становится толще, объемистее, сальные железки в нем разрастаются, нос получает сальный блеск и становится похожим на грушу.

Если болезнь явилась от пьянства, то надо раньше всего бросить пить. А затем умываться разными стягива-

ющими средствами — танином, дубовой корой, салицило-ихтиоловым мылом и пр. Это может остановить болезнь.

Если же время пропущено, и сосуды уже расширены, то можно применить мазь известного доктора Алмазова:

Ихтиол
Винный спирт
Эфир этилов.

Все взять по равной части. Этой жидкостью три раза в день смазывать нос кисточкой.

При очень же запущенной болезни надо применить другое средство доктора Алмазова:

Свиное сало
Очищенная сера
Белый мел
Окись цинка
Все по 5,0
Камфара
Перуанский бальзам по 1,5.

Эту мазь втирать в нос раз в день.

Но самое действенное средство при этой болезни, дающее быстрое и **полное** излечение (особенно если болезнь возникла от инфекции), это применение лекарства "привин", если есть возможность получить таковое из Франции. А быть может, оно теперь продается и в других странах.

Затем хорошо излечивает "красный нос" гальванизация.

Домашнее средство. При появлении красноты на носу хорошо привязывать на ночь тертую сырую картошку: если краснота случайная, то она от этого средства быстро пройдет.

ОЖИРЕНИЕ
(Тучность)

Ожирение замечается главным образом в пожилом возрасте, но бывает также иногда в молодом и детском.

Причинами являются: наследственное предрасположение к тучности, переедание при малом физическом труде; слишком большое потребление жиров, крахмалистых веществ, неправильная деятельность некоторых желез удаление аппендикса (придаток слепой кишки), а у женщин еще бесплодие.

Жир отлагается обычно в седалищной части, на

брюшных покровах, грудных железах, а также вокруг сердца и почек, проникая оттуда в клетки различных внутренних органов и вызывая всевозможные их заболевания. Поэтому смотреть на ожирение легко нельзя но бороться с ним тоже не так легко, нужны настойчивость и терпение.

Раньше всего надо совершенно отказаться от потребления жиров и возможно меньше есть **крахмалистые** и **сахаристые** вещества. Свежего хлеба нельзя, только сухари в ограниченном количестве, притом из темного хлеба (с отрубями). Питаться главным образом овощами, фруктами, причем последние есть обязательно с кожей, так как витамины находятся именно в ней. Затем пить снятое молоко или пахту, есть яйца, рыбу, мясо преимущественно в вареном виде, или в жареном, но тщательно снимая весь жир.

Что касается картошки и масла, то так как в них находится много витаминов А, В, С, Д, то потреблять их в небольшом количестве полезно, но только есть **за одним обедом** картошку и хлеб не годится. Затем обязательно есть проросшие семена злаков — овса, пшеницы, ржи, — так как в них особенно много витамина В. Недостаток же этого витамина в организме вызывает отложение жира около внутренних органов и задержку воды в организме, его разбухание, т. е. как раз ведет к его ожирению. Темный хлеб потому и полезнее белого, что в него входят отруби, имеющие витамин В.

Спиртных напитков, а особенно пива, при ожирении пить не годится. Пить же воду надо лишь через два часа после еды, а отнюдь не за едой.

Для похудения и для предотвращения возврата тучности хорошо еще делать так (независимо от характера ежедневной пищи): два дня в неделю есть только одни сырые яблоки или же пить в эти дни только один чай без сахара, есть зеленый салат, одно яблоко или один апельсин.

Затем полезна гимнастика, особенно на свежем воздухе, и верховая езда, так как при всякой мышечной работе происходит распад жиров в теле. Но если после этого вы почувствуете голод, то его надо утолять не хлебом и бутербродами, а фруктами, молоком, нежирным бульоном.

Спать после еды днем отнюдь не годится. Два раза в неделю делать клизмы из чистой воды не только для очищения от кала, но и от жировых кислот.

Из домашних гимнастик для похудения полезны такие:

1. Лежа еще в кровати, закинуть руки за голову и несколько раз подняться, касаясь пальцами рук ступней, но не сгибая колен. Потом пригнуть в лежачем же положении одно колено к груди и обратно, потом другое, потом оба вместе, не спеша, спокойно. Так несколько раз.

2. Положите кисти рук на стол и вытяните ноги назад так, чтобы вся тяжесть тела приходилась на руки и на кончики пальцев ног. Потом спокойно, не двигаясь, опустите грудь до сиденья стула и затем, также не двигаясь, примите прежнее положение. Сделайте это раз десять, так как это хорошо разбивает жир на животе и талии.

3. Постелите на пол твердый ковер или циновки. По этой подстилке катайтесь через всю комнату по 25 раз утром и 25 раз вечером. Надо делать это так: лечь на спину, вытянуть руки "по швам" и осторожно перевертываться с одной стороны на другую. Бедра должны плотно прилегать к полу, чтобы всю работу проделывало туловище.

4. Лечь на полу на живот, опереться ладонями рук о пол около плеч. Затем отгибать туловище назад и обратно, выпрямляя руки в локтях. Так сделать 3—5 раз.

Не надо забывать, что гимнастика приносит пользу только при систематических, по возможности ежедневных, упражнениях. Гимнастика же с перерывами, особенно долгими, по нескольку дней, совершенно для похудения бесполезна.

Прибегать к мерам, при коих вес очень быстро теряется, вредно и неблагоприятно отражается на теле, особенно на лице, оно становится дряблым, "отвислым".

Когда ожирение связывается с заболеванием желез внутренней секреции, то никакая гимнастика или диета помочь не могут. Надо применять таблетки щитовидной железы. При этом лечении вес тела обычно падает уже через неделю на несколько фунтов, но лечение этим препаратом надо проходить по указанию и под наблюдением доктора, так как мочу и сердце надо проверять ежедневно.

Женщинам в климактерическом периоде, очень тучным, помогают препараты яичников "оваринум". Но их тоже без докторского указания лучше самим не принимать.

Домашние средства:

1. Чаще делать ванны с прибавлением соды, от которой расходится жир на животе.

2. Пить по стакану в день отвара свежей петрушки.

Рецепт диеты, при которой в две недели довольно легко можно потерять 10 и более фунтов.

(Проверено много раз. — О. М.)

Есть надо три раза в день и между указанным временем **ничего** не есть и не пить. Кофе пить без сахара и молока. Все овощи берутся свежие или вареные, но без масла. Лучше есть даже меньше указываемого количества.

1-й день: Завтрак — один грейпфрут, 1—2 яйца и черный кофе. (Завтрак каждый день одинаков).

Ленч: два яйца, один томат, черный кофе.

Обед: два яйца, винегрет без соуса, тост, грейпфрут, черный кофе.

2-й день: Завтрак, как всегда.

Ленч: два яйца и грейпфрут.

Обед: бифштекс, томат, салат, огурец, сельдерей.

3-й день: Завтрак обычный.

Ленч: два яйца, шпинат, томат.

Обед: две телячьи котлеты, сельдерей, огурец, томат, кофе.

4-й день: Завтрак обычный.

Ленч: два яйца, шпинат, кофе.

Обед: два яйца, творог, капуста, тост.

5-й день: Завтрак обычный.

Ленч: два яйца, шпинат, кофе.

Обед: рыба, винегрет, тост, кофе.

6-й день: Завтрак обычный.

Ленч: фруктовый салат сколько хочешь.

Обед: много бифштекса, сельдерей, салат, томат, огурец, кофе.

7-й день: Завтрак обычный.

Ленч: холодная курица, томат, грейпфрут.

Обед: курица, томат (иначе помидор), морковь, капуста, кофе.

Очень хорошие результаты дает еще виноградная диета: **ешь** винограда, сколько хочешь, и **ничего больше** в течение нескольких дней не ешь. Косточки надо выплевывать, и каждый день ставить клизму.

ОСПА НАТУРАЛЬНАЯ

Скрытый период 10—14 дней.

Оспа передается не только через общение с больным и шелушение, но и через воздух. Начинается болезнь очень сильной головной болью и быстрым поднятием

температуры до 40 и выше градусов. Насморк и боль в пояснице (характерный для этой болезни признак). Через три дня показывается сыпь на лице и голове, которая постепенно распространяется по всему телу в виде красных, круглых пятнышек, приподнятых над кожей. Температура в эти дни немного падает. А через три дня снова подымается, и посредине пятнышек появляется белый пузырек с гноем. Спустя 4—6 дней гнойники начинают подсыхать и спадают корочкой, оставляя после себя рубцы; температура становится нормальной.

Оспу надо лечить с доктором, так как это очень тяжелая болезнь. Но если почему-либо приходится держать больного дома и самому за ним ухаживать, то по вышеуказанным признакам можно самому вовремя распознать болезнь и принять меры для лечения и предупреждения дальнейшего распространения болезни на окружающих.

Пища для такого больного должна быть самая легкая, можно давать вино, которое для алкоголиков в данном случае даже обязательно. Рот надо держать в чистоте, прополаскивая раствором борной кислоты или марганца во избежание появления в нем язвочек. Внутрь самое лучшее давать лактофенин по 0,25 раза два-три в сутки. Хинин, аспирин, антипирин при этой болезни не помогают. В самое же тяжелое время обязательно давать пивные сухие дрожжи три раза в день по чайной ложке с водой. Глаза надо обмывать теплой борной водой.

Подсыхание гнойников сопровождается всегда сильным зудом, и больной часто расчесывает их, мешая заживлению и способствуя появлению потом ямок и рубцов. Чтобы предохранить от расчесывания лицо, надо избегать вообще света, особенно солнечных лучей, а на лицо надевать вроде маски толстую синюю бумагу, сделав в ней отверстия для глаз и рта, и носить такую маску вплоть до выздоровления, а гнойники смазывать по нескольку раз в день перекисью водорода (готовым раствором из аптеки).

Во время шелушения необходимы продолжительные теплые ванны, особенно с отрубями для облегчения шелушения. Вся болезнь нормально длится 4—6 недель.

Народное средство. Если во время высыпания больного распарить в горячей бане, а затем закутать его с головой в простыню и дать так полежать, то все гнойники перейдут на простыню, а на теле и на лице никаких следов не останется. (Не проверено — О. М.).

ОСПА ВЕТРЯНАЯ

Легкая инфекционная детская болезнь, ничего общего с натуральной оспой не имеющая.

Начинается болезнь слабым поднятием температуры и появлением на теле небольших прыщиков с серозным содержанием, похожим на жидкий гной. Их обыкновенно бывает немного, не больше 20—50, но иногда ребенок бывает ими просто усыпан, причем это изобилие прыщей тяжелых последствий не дает. Через 2—4 дня прыщики подсыхают и отпадают, никаких следов после себя не оставляя.

Пока у ребенка есть жар, лучше держать его в постели, предохраняя от простуды, и раза два исследовать мочу, чтобы не появился белок.

Исследовать мочу можно самому. Надо свежую мочу, в небольшом количестве, вскипятить в какой-либо посудине, только не железной, самое лучшее в стеклянной, огнеупорной. Если муть или осадок, то добавить 10—15 капель уксусной кислоты. Если осадок не растворится, то в моче есть белок.

ОБМОРОК

Он случается от острого малокровия, переутомления, потери крови, испуга, нравственного потрясения. Признаки: едва слышный пульс, а иногда даже полная потеря пульса и дыхания, бледность лица, отсутствие напряженности тела.

Надо больного скорее положить так, чтобы голова его была ниже туловища, давать нюхать нашатырный спирт, в крайности хрен или крепкий уксус; растегнуть платье, опрыскать лицо водой, растирать виски уксусом, одеколоном, открыть окно, двери, чтобы пропустить к больному больше воздуха. Когда придет в себя, напоить крепким кофе или чаем или вином, коньяком с молоком. Словом, чем-нибудь возбуждающим. Хорошо поставить теплую клизму из 4 стаканов воды и 1 чайной ложки соли.

Но если обморок будет длиться дольше 15 минут, то это уже опасно, надо больного скорее везти в больницу или вызвать доктора. Пока же, не теряя времени, сделать перегонку крови из конечностей к сердцу таким образом: поднять вверх правую руку больного, и пусть кто другой так ее держит, а левую ногу, слегка приподняв, туго

забинтовать, начиная от пальцев до бедра. Это направит кровь к голове. Через четверть чеса, н е д о л ь ш е, эту руку и ногу отпустить и сделать то же самое с левой рукой и правой ногой.

Если у больного начнется рвота, то надо повернуть его на бок, чтобы масса не попала в дыхательное горло.

ОНАНИЗМ или МАСТУРБАЦИЯ

В народе называется еще рукоблудием и является порочным удовлетворением полового чувства неестественным путем. Распространяется главным образом этот порок среди детей и подростков и потом часто сохраняется ими на всю жизнь или переходит у мальчиков в форму гомосексуализма, т. е. удовлетворения посредством полового сношения с другим мужчиной.

Если внимательно последить за детьми, то среди них всегда легко бывает узнать онаниста по таким признакам: они любят уединение, под глазами у них синяки, они страдают запорами и очень долго обыкновенно сидят в уборной на судне или же тихо, без плеска, долго остаются в ванне, занимаясь онанизмом.

У привычных онанистов обычно развивается мало-помалу неврастения, память и сообразительность падают, зрение слабеет, появляется недержание мочи вследствие ослабления мышцы, изгоняющей мочу из мочевого пузыря.

Для предупреждения развития онанизма надо уже у самых маленьких детей завязывать им ручки "в кулачки", чтобы они не привыкали играть своими половыми органами, или надевать им на руки на ночь жесткие перчатки. От подростков же требовать, чтобы они спали с руками не под одеялом, а поверх одеяла, для более легкого за ними наблюдения; также воздействовать на них уговорами и разъяснениями их порочной склонности, заставлять быть больше на воздухе, заниматься гимнастикой, обтираться холодной водой.

Между прочим, никогда не следует щекотать детей, особенно мальчиков, так как щекотание сильно повышает половое чувственное раздражение, невольно толкает ребенка к онанизму.

ОТЕК ЛЕГКИХ

Появляется чаще всего у стариков от лежания, а также у лиц, которые по ходу своей болезни бывают принуж-

дены долго оставаться в постели. Выражается отек в хрипах и задыхании больного вследствие скопления жидкости в легких и сильном кашле с пенящейся мокротой.

При первых признаках отека надо больному дать полусидячее положение, напоить крепким кофе, к рукам и ногам поставить горчичники, на спину сухие банки. По возможности вызвать доктора.

Но так как дорога каждая минута и ожидать прибытия доктора долгое время нельзя, то из имеющихся дома лекарств давать каждые полчаса эфирно-валериановые капли по 20 капель с водой. Или давать строфант раза 2—3 в день по 4—8—10 капель в зависимости от состояния больного. Если нужных лекарств под рукой нет, то давать каждый час хотя бы по рюмке водки, пока станет легче. Полезно поставить еще возбуждающую клизму из воды и уксуса в равных частях (но не эссенции, а именно уксуса).

После припадка дать что-нибудь отхаркивающее, но никак не рвотное; дать, например, навар анисового семени с медом в горячем виде, куда прибавить еще полчайной ложки соды. (Ложка чайная анисового семени с верхом кипятится с ложкой меда на стакан воды).

В предупреждение отеков надо тяжело больного несколько раз в день осторожно переворачивать с боку на бок, конечно, если не препятствует этому характер болезни.

ОТРЫЖКА

Она вызывается выделением газов через пищевод, вследствие чрезмерного развития их в желудке, особенно при катарах. Эта отрыжка имеет иногда запах гнилых яиц и сопровождается болью под ложечкой.

Но при нервных головных болях отрыжка чистым воздухом приносит облегчение.

Если отрыжка связана с желудочным заболеванием, то полезно принимать после еды соду или магнезию с 1/4 чайной ложки с водой и не перегружать желудок едой.

Помогает также прием 1—2 раза в день нескольких капель (4—6) гвоздичного масла на сахаре.

Часто причиной постоянной отрыжки бывают камни в желчном пузыре. Надо сделать просвечивание.

ПРОСТУДА

Простуда не есть болезнь, а лишь одна из причин или факторов, создающих благоприятные условия для возникновения и развития самых различных болезней. Поэтому при самых первых признаках простуды — лихорадочной ломоте тела, головной боли, насморке, кашле, поднятии температуры и пр. — надо принять меры к ее пресечению.

Раньше всего выпить полстакана воды, в которой размешать пять капель йода. Затем, если промочены ноги, натрите их водкой и наденьте сухие чулки. Поставьте на грудь и спину несколько сухих банок. Выпейте две-три чашки очень горячего чаю с имбирем и медом, каковую смесь нужно всегда иметь в доме в запасе. Готовится она так: натрите на терке четверть стакана очищенного от кожи имбиря, добавьте этот стакан медом и сварите. Этой каши класть надо по полчайной ложки на чашку, но для кого это покажется уж очень крепким, то можно в чашку прибавить еще сахара. Если имбиря нет, то выпить чего-нибудь потогонного, напр., липового цвета, бузины, малины и проч., все это, конечно, в настое, как чай. Затем хорошо закутайтесь и постарайтесь заснуть. Обычно после сна и пота простуда проходит.

Но если и на другой день простуда будет еще чувствоваться, то принять слабительное и потом целый день ничего не есть, а только пить воду, подкисленную лимоном или клюквой, а внутрь принимать жаропонижающие средства, как салициловый натр, по 0,3 два раза в день или салипирин. Если ломота чувствуется весь день, то на ночь натереть тело настойкой на спирту можжевельника или березовых почек, что дает большой пот и уменьшает ломоту. Если этих двух средств дома нет, то обтереть тело хотя бы горячей водой с уксусом, сейчас же закрывая теплом обтертые места, затем закутаться и спать.

Если жар к утру все-таки не проходит и простуда ясно чувствуется во всем теле, то лучше обратиться к врачу, т. к. это, быть может, начало какой-либо серьезной болезни.

Когда лихорадка высыпает на губах и в носу, то надо такие болячки примачивать по нескольку раз в день чистым спиртом или одеколоном, но никак не мазать глицерином или цинковой мазью, от чего болячки очень плохо и медленно заживают, а у некоторых вызывают даже нагноение.

Когда лихорадка высыпает внутри рта, то самое лучшее полоскать рот по нескольку раз в день очень горячей водой, больше ничем.

ПЕНДИНКА

Это главным образом "ташкентская" болезнь, наблюдаемая изредка и в других местах. Начинается она маленькой ранкой на ноздре, которая постепенно увеличивается и выедает всю ноздрю, не переходя на вторую. На этом большею частью болезнь и останавливается, но иногда распространяется на щеку, оставляя рубцы. Этой болезнью болеют в Ташкентском округе тысячи людей, и она считается неизлечимой. Но есть против нее одно хорошее простое **народное средство.**

Надо болячку обмыть каким-нибудь дезинфекционным средством, напр., раствором марганца, и хорошо просушить. Затем взять с сосны кусок свежей, чистой серы (смолы), разогреть ее, сделать лепешку и наложить на больное место очень плотно, надавив даже немного пальцем, чтобы лепешка пристала полнее. Накладывая ее на рану, надо захватить немного и здорового тела в окружности, чтобы никак не проходил на болячку воздух. Потом завязать. Так сделать несколько раз, беря всякий раз свежую серу, и болезнь прекратится. (Проверено лично в гор. Семипалатинске — О. М.).

ПОНОС

Понос, который обычно сопровождает некоторые болезни, как холеру, тиф и проч., лечится всегда в связи с лечением основного заболевания.

Тот же понос, который происходит из-за заболевания специально пищеварительного тракта, требует лечения особого. Этот понос бывает от двух причин:

1. От засорения желудка испорченной, неподходящей пищей, а также от переедания.

2. От простуды живота при употреблении ледяной воды, кваса, пива и пр., особенно в жаркое время.

При небольшом засорении желудка понос довольно легко остановить простыми **домашними средствами,** если нет в доме касторки:

1. Выпить полстакана раствора марганца (слабого розового цвета).

2. Два раза в день выпить по рюмке настойки на водке внутренних тонких перегородок из грецких орехов.

3. Целый день пить понемногу воду, в которой предварительно хорошо намочить ржаные сухари и дать им постоять.

4. Выпить два раза в день по небольшой рюмке полынной настойки на водке. Если готовой настойки нет, то просто сварить свежую или сухую полынь и воду выпить.

5. Наше старое русское лекарство, если его можно достать в аптеках, незаменимо при поносе: это — капли доктора Иноземцева, по 20 кап. на прием.

При этом во время поноса надо, конечно, всегда соблюдать некоторую диету: пить покрепче чай, кофе, есть сухари вместо хлеба, слизистые супы.

Более глубокое засорение желудка вызывает гастрическую лихорадку, головную боль, тяжесть во всем животе, боль под ложечкой, отрыжку тухлыми яйцами, поднятие температуры, рвоту. Если рвоты будет достаточно, то этим обычно болезнь и кончается. Если же рвоты мало или ее совсем нет, то надо дать рвотное и обязательно очистить желудок касторкой или каломелем, 0,3.

Если же понос будет продолжаться, но ни головной боли, ни жара уже не будет, то можно провести такое лечение яблоками:

1. Взять на взрослого больного 4 фунта сырых яблок (приблизительно 12 штук) и давать их больному ровно через каждые два часа по одному яблоку, очистив его от кожицы и натерев на терке. Так давать аккуратно в течение суток, их как раз хватит на 12 порций; продолжать давать их в свое время и ночью. При этом нельзя давать никаких лекарств, ничего нельзя есть и пить, даже воды. Голода и жажды при этом лечении больной не испытывает, его вполне удовлетворяют яблоки.

2. Когда понос случается от простуды живота, особенно если при этом поднялась температура, то надо лечь в постель, выпить несколько чашек горячего потогонного настоя — малины, липового цвета, шалфея и проч., натереть тело горячим уксусом (тряпкой), хорошо закутаться и постараться заснуть, чтобы вспотеть. Если это удастся, то понос вскоре прекратится. Надо только еще два дня соблюдать диету и держать живот в тепле, завязав его чем-нибудь теплым, особенно выходя на улицу в зимнее время.

Но если после всех принятых мер понос не прекратится, а в животе еще появятся боли и колики, а стул примет водянистый вид или зеленый цвет, то это указывает на начавшееся тяжелое заболевание кишок; надо обратиться к врачу, а пока до его приезда положить на живот согревающий компресс из 1/3 уксуса и 2/3 воды.

При всяком поносе, а особенно хроническом, полезно давать пить натощак по столовой ложке настоя на водке дубовых листьев. Или же пить три раза в день по столовой ложке навара дубовой коры, в которой много танина: щепотку мелко побитой коры надо залить полутора стаканами воды и кипятить в глиняной или целой эмалированной (но не железной) кастрюльке под крышкой минут 6—8, пока останется жидкости один стакан.

Лицам, которые имеют от природы слабый желудок и страдают поносом от малейшей причины, надо для укрепления их желудка и кишок пить хинную настойку и есть каждый день чеснок хотя бы в вареном виде, но в этом случае надо выпивать и воду, в которой он варился. Сырой, конечно, действует лучше. Кроме того, пить по 1—2 чашки в день настоя следующих трав, взятых в равных количествах: полынь и шалфей.

Настой из перегородок грецких орехов делается так: 1/3 стакана перегородок залить полбутылкой водки и держать на солнце 12 суток.

Народное средство от поноса.

Накалить до очень горячего состояния новый или чисто вымытый кирпич, покрыть толстой тряпкой и сесть на него прямо в рубашке (лишь бы не обжечься). Если в комнате холодно, то ноги и поясницу покрыть чем-нибудь теплым. Сидеть на кирпиче, пока он остынет до слегка теплого.

П и щ а, к о т о р а я п о н и ж а е т перистальтику кишок, т. е. крепит, следующая:

1. Всякое горячее питье, также настои горьких трав и коры деревьев — ивы, тополя, осины, ясеня.

2. Всякие вяжущие средства, содержащие танин, как крепкий чай, крепкий кофе без молока, красное вино, какао и пр.

3. Обволакивающие кушанья — рисовые отвары, кисели, особенно из черники, кофе из ячменя и желудей.

4. Всякое сухоедение, как сухари, печенье и пр.

НАТУЖНЫЙ ПОНОС

Этот понос обычно сопровождается жиленьем при частых и напрасных позывах на низ. При этом в заднем

проходе чувствуется боль и судорожное стягивание. Причина натужного поноса лежит большею частью в воспалении прямой кишки, на что указывают слизистые и гнойные испражнения в виде хлопьев.

Необходимо больному поставить крахмалистую клизму: чайную ложку крахмала (лучше рисовый) смешать с небольшим количеством холодной воды, прибавить полстакана кипятка и дать один раз вскипеть. На клизму надо полстакана такого отвара комнатной температуры, ввести через резиновый баллон (спринцовку), и пусть больной держит ее в себе, сколько сможет. Затем нужна молочная диета, а для успокоения жиленья класть на живот припарки из горячего вареного, размятого с шелухой картофеля, или просто согревающей компресс.

ПЕЧЕНИ ВОСПАЛЕНИЕ

Печень — один из важнейших органов в нашем теле: она кормит спинной мозг, который вырабатывает красные шарики в крови, она вырабатывает желчь, она является источником тепловой энергии, она вырабатывает витамин B_{12} и витамин Д. Поэтому заболевание ее всегда сильно отражается на работе и состоянии всего нашего организма.

Воспаление печени бывает острое и хроническое.

При остром воспалении: колющая, острая боль в области печени, которая усиливается при надавливании, чихании и кашле; моча темная, селезенка опухает. Нередко зеленая рвота цвета травы, высокая температура, желтуха, общие явления тяжелого гноекровия. Болезнь часто оканчивается смертью. Лечить острое воспаление самим очень трудно и опасно, необходимы докторские советы и наблюдение.

При хроническом воспалении вышеуказанные явления значительно слабее, не бывает и гноекровия. Поэтому бороться с хроническим воспалением можно и дома самому при соблюдении необходимых условий. Причина этого заболевания: малярия, пьянство, самоотравление от застойных пищевых масс в толстых кишках.

Лечиться в данном случае надо главным образом диетой: поменьше потреблять жиров, сахара и крахмалистых веществ, даже лучше временно совсем изгнать их из своего меню. Совершенно не есть до полного выздоровления гороха, фасоли, бобов, капусты, маринованного и жареного (а только в вареном или тушеном в своем соку виде), никаких спиртных напитков. Хороши

фрукты, кроме бананов, очень полезны клубника и земляника и всякие молочные продукты.

При болях надо прикладывать к правому подреберью, на место печени, теплые припарки, самое лучшее — из вареной в шелухе и размятой горячей картошки. Или же поставить сухие банки на это место.

Из лекарств принимать по нескольку раз в день по 0,5 винный камень, это приблизительно на кончике ножа. А если можно заказать в аптеке лекарство, то очень хорошо такое: салициловый висмут, салол и магнезия поровну. Принимать эту смесь надо по 1,0 два раза в день.

При очень большом пьянстве развивается цирроз печени, в обыденной жизни называемый "печенью пьяниц". Эта болезнь развивается очень медленно и вначале проявляет себя лишь отрыжкой, тошнотой по утрам, отсутствием аппетита. Затем человек начинает худеть, печень его, вначале сильно увеличенная, постепенно сморщивается, появляется водянка живота и, наконец, смерть от истощения. Вылечить цирроз вначале еще можно, но потом почти бесполезно. Главное лечение — вышеуказанная диета.

Первые признаки заболевания печени — это усталость от всякой работы, сонливость, горечь во рту, часто еще бывает изжога, чувствительность в области печени.

Народные и домашние средства:

1. Варить волосы и молодые листья с початков кукурузы приблизительно 15 минут и потом этот навар пить по две чашки в течение дня.

2. Пить ежедневно по чашке сока красной свеклы и редьки (пополам).

3. Пить березовый сок по чашке в день.

4. Пить по 2—3 чашки в день настоя цветов бессмертника, лучше полевых.

5. Пить настой из листьев и стеблей лесной земляники по 2—3 чашки в день.

Не только при болезни печени, но также почек или желудка хорошо делать такое обертывание: смочить перед сном простыню в комнатной воде, выжать и обернуть себя от подмышек до колен, не выше и не ниже. Затем лечь в постель, накрыться очень теплыми одеялами и так лежать часа полтора, спокойно и по возможности не разговаривая. Потом вытереть тело, надеть сухое белье и спать. Так делать раз в неделю или хотя бы раз в две недели, что очень способствует оздоровлению пищеварительных органов и предохраняет от всяких заболеваний

и простуд. Еще очень хорошее простое средство: натереть на терке 4 столовых ложки хрена, смешать с 1 стаканом молока, сильно нагреть, но не кипятить, дать настояться на плите минут пять. Потом процедить и пить понемногу. Так несколько дней.

ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК
(Нефрит или брайтова болезнь)

Чаще всего бывает от простуды, затем как следствие после тяжелых болезней, от пьянства и проч.

При остром заболевании появляется жар, боль в спине и в области почек, мочи мало и она темного цвета с примесью крови и с большим количеством белка, отеки на лице. Если болезнь запустить, то она легко переходит в хроническую или же принимает опасное течение: начинается отравление мочевой кислотой, которое ведет к смерти.

Надо сразу очистить больному желудок, затем дать напиться как можно больше горячего потогонного чая из настоя липового цвета или мяты, малины, шалфея. Затем уложить в постель и обложить его со всех сторон бутылками с горячей водой (осторожно! не обжечь!), бутылок 6—8, сверху укутать теплыми одеялами, и пусть спокойно лежит, без всяких разговоров, чтобы хорошо пропотел. Покой для хорошего пота значит очень много. Если больной хорошо пропотеет, то это уже половина выздоровления.

В течение первых пяти дней лучше не давать ничего есть, только пусть выпивает в день по две чашки обыкновенного чаю да принимает ежедневно нежное слабительное вроде александрийского листа или его стручков.

Если станет лучше, нужна молочная диета, пока не исчезнет наклонность к отекам, но молоко должно быть обязательно снятое. Если больной не переносит коровьего молока, то давать ему миндальное или прибавлять к молоку немного соды, чтобы его не так пучило. Потом постепенно переходить на сухари, овощи, фрукты, но все без соли. Бульон говяжий не давать до полного выздоровления, так как он имеет в себе от мяса много соли, даже не будучи подсоленным. При переходе к мясу надо сначала давать кролика, потом свинину, а после говядину, курицу. Хуже всего в этом случае телятина и дичь.

Народные средства. Пить в день две чашки настоя плодов шиповника (без косточек).

Пить стакан настоя от сушеной кожуры яблок (молотая кожура в порошке). Этот стакан выпить в три приема в течение дня.

ПЕРИТОНИТ
(Воспаление брюшины)

Болезнь очень тяжелая и большею частью смертельная. Бывает от простуды, а у женщин еще от разных женских болезней и неблагополучных родов. Лечить перитонит своими средствами невозможно, нужна докторская помощь и его наблюдения за больным, тем более что для утоления болей требуется опиум, которого без доктора достать невозможно.

Начинается перитонит внезапно сильными болями в области живота, ознобом, икотой, рвотой, вздутием живота и такой его болезненностью, что малейшее прикосновение к нему вызывает мучительную боль; температура быстро повышается, сердечная деятельность падает, моча густая, темная, сильные боли при мочеиспускании и ее мало. Спустя два дня в полости брюшины скапливается особая жидкость — воспалительный выпот — и устанавливается полный запор вследствие паралича кишечной мускулатуры. Смерть обычно наступает через 2—5 дней от паралича сердца.

Вследствие таких характерных признаков болезни надо обязательно позвать доктора, и чем раньше, тем лучше, так как вначале, когда еще не вся брюшина захвачена воспалением, больного иногда еще можно спасти. Если же доктора приходится долго ждать, то для облегчения больного можно самим принять некоторые меры: никакого слабительного давать нельзя, нельзя ничего пить, а только пусть держит во рту лед, пока он весь растает, а тогда воду от него выплюнуть, но не глотать. На живот положить лед, но немного, чтобы он не давил; лучше всего наполнить резиновый пузырь льдом и подвесить его над животом больного так, чтобы он лишь касался живота, но не лежал на нем.

Если льда почему-либо достать нельзя, то положить на живот компресс из такого состава: одну часть очищенного скипидара на две части какого-нибудь растительного масла.

Очень помогает впрыскивание антибиотика, что может сделать только доктор.

ПОДАГРА

Подагра переходит главным образом по наследству, преимущественно через мужское поколение, но может появиться также от простуды, пьянства и чрезмерного потребления белковой пищи.

Характерным показанием заболевания подагрой является боль у большого пальца ноги, причем место это краснеет и припухает. Затем заболевают суставы на ногах и руках, причем избыток мочевой кислоты, которая не может раствориться в крови, отлагается на суставах в виде утолщений. Появляется усталость, боли, слабость ног.

Нужна диета: никаких спиртных напитков, никаких пряностей. Нельзя фасоли, щавеля, шпината, поменьше сахара, жиров, мяса и хлеба. Мясо можно только вареное. Телятина же, всякое молодое мясо и все части животного, дающие клей, как голова, ноги и пр., строго воспрещаются, также запрещаются печень и почки, так как они дают очень много мочевой кислоты. Надо питаться главным образом молочными продуктами, особенно хорошо кислое молоко, сыворотка, затем всякие фрукты и корнеплоды. Особенно полезны для подагриков лимон, крыжовник и земляника. В последней особенно много салициловых соединений. Из лекарств хорошо принимать атофан, один-два раза в день по 0,5.

Домашние и народные средства. 1. Пить настойку подсолнуха, как при малярии (см. "Малярия"). Эту же настойку употреблять и для согревающих компрессов на больные места. Утром компресс снять и завязать лишь чем-нибудь теплым.

2. При очень сильных болях привязать к больному месту листья мака (только не садового, а настоящего снотворного, с которого собирают семена, идущие в пищу или для опиума). Листья эти надо столочь с солью и наложить на больное место, обернув чем-нибудь теплым.

3. Пить тинктуру травы безвременника по 15—20 капель раза три в день. Прекрасное средство. Если ее нельзя получить в аптеке, то можно самим настоять эту траву, как обычно делают настой, и пить по столовой ложке два раза в сутки.

Большое значение имеют физические работы: подагрик

никогда не должен залеживаться или засиживаться, от этого болезнь его будет только ухудшаться. Надо двигаться до последней возможности.

ПРОКАЗА

Эта старая, с библейских времен известная болезнь называется еще лепрой. Ввиду большой заразности и до последнего времени почти неизлечимости этой болезни, необходимо знать характерные признаки ее, чтобы как-нибудь не прикоснуться к таким больным и не заразиться. Ведь их так много бродит по улицам больших городов, особенно на востоке в виде нищих, пристающих к вам и хватающих вас за руки, и пр.

Больных лепрой стараются изолировать от населения, помещая в особых поселках, а также в некоторых странах устроены для них лечебницы — лепрозории, где в последние годы и набрели, кажется, на возможность почти полного излечения этой болезни.

Есть две формы проказы — кожная и нервная.

При первой форме на руках и в области бровей сначала появляются светло- и темно-красные пятна, которые по мере развития болезни переходят в серые и коричневые, волосы на таких местах делаются белыми (бесцветными), ввиду исчезновения под влиянием болезни красящего вещества в волосах. Далее пятна превращаются в болезненные узлы или наросты величиной до волошского ореха. Особенно много их всегда на конечностях. Брови выпадают, нос — расширенный и бугристый, толстые, набухшие щеки, широкий, бугристый подбородок. При дальнейшем развитии болезни узлы превращаются в язвы, кости обнажаются и омертвевают, особенно суставы рук и ног.

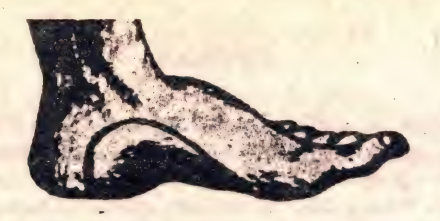
При нервной проказе нервы везде утолщаются, превращаясь тоже в узлы, изо рта идет слюнотечение. Кисти рук и ног могут отпадать целиком.

Заразиться можно через прикосновение к такому больному, а также если пройти босой ногой по тому месту, где тоже только что прошел босой больной, так как зараза входит главным образом через пятку.

ПЛОСКАЯ СТОПА
(Медвежья стопа)

При этом большею частью врожденном недостатке

средняя часть ступни вся касается земли, отчего ступня делается длиннее и шире.



Металлическая пластинка в башмак при "медвежьей стопе"

Дети с такими ногами обычно не могут много бегать, у них начинаются боли в икрах, а потом в ступне. У взрослых же появляется утомление ног, боли, часто обширные мозоли на подошвах и пальцах.

Единственное средство избавиться от болей — это заказать специалисту особые пластинки "для плоской стопы", которые вкладываются в обувь. Эти пластинки подпирают внутреннюю (среднюю) часть стопы, отчего боли и мозоли постепенно исчезают.

Если маленькому ребенку будет сделана надлежащая обувь, как только будет замечена неправильность ног, то пластинки ему придется носить не больше года, стопа выправится.

ПОЛЛЮЦИИ

Поллюции — это непроизвольное истечение семени с сокращением полового члена. Происходит обычно ночью во время сна и при неоднократном повторении сильно изнуряет организм.

Надо навести строгий режим, чтобы избавиться от этого заболевания: надо рано вставать, обливаться холодной водой, постель иметь твердую, особенно тепло на ночь не укрываться; не пить спиртного, после обеда и ужина надо походить, а за ужином поменьше есть. Раза три в день принимать бром, всего в день до одного грамма, впредь до прекращения поллюций. Также хорошо еще принимать железо для укрепления сил. Бром и железо всегда имеются в аптеках в готовом виде.

Домашнее средство: настоять одну чайную ложку хмеля

на стакане кипятка и пить этот настой перед сном потихоньку, по столовой ложке.

ПРИЛИВЫ К ГОЛОВЕ

У людей, страдающих пороком сердца, геморроем, запорами, а также у людей полнокровных с толстой шеей бывают приливы к мозгу, отчего у них делается головокружение, в ушах звон, глаза наливаются кровью. При таких приливах хорошо дать сейчас же слабительное (не чаще одного раза в день), устроить больного полусидя, на голову положить лед или мокрую, толстую, холодную тряпку, ноги опустить в горячую воду или же поставить к икрам и на руки горчичники.

Лицам, страдающим от полнокровия, нельзя иметь работу, при которой требуется наклонное положение туловища, нельзя много пить спиртного и сытно есть, иначе с ними легко может случиться удар.

Несколько другими приливами страдают женщины в климактерический период, т. е. когда у них кончаются менструации: от прилива крови у них сразу загорается лицо, тяжелеет голова, делается жарко всему телу, а часто и тяжело дышать. Такое состояние продолжается от одной до пяти минут, затем женщина опять чувствует себя нормально до нового приступа, которых может быть в день по 10—15. Но продолжительность периода приливов может тянуться несколько лет.

При таких приливах надо женщине сразу же поднять вверх обе руки или опустить ноги в очень горячую воду, и кровь сразу отхлынет, станет легче. Затем общее облегчение приносит хождение босыми ногами по воде в течение четверти часа, после чего, не вытирая ног, надеть обувь и еще походить, пока ноги совсем высохнут. Помогают также клизмы с солью или уксусом, делая приливы реже.

Внутрь хорошо принимать раза три в день по 5—7 капель масла на сахаре специального растения от приливов — руты. Из этой же травы можно просто пить чай, заваривая его как обычно.

ПАРША

Ею можно заразиться не только от людей, но и от животных, главным образом собак.

Чаще всего парша бывает на голове. На пораженных ею местах появляются довольно толстые струпья бледно-желтого цвета, небольшие. Волосы становятся бесцветными, покрываются как бы пудрой, легко ломаются. На тех местах, где была парша, волосы потом обыкновенно уже не растут. Излечить паршу очень трудно, иногда для этого требуются месяцы упорного ухода.

Надо сначала остричь голову, потом размочить маслом все корки и осторожно удалить их. Если корок уже много и они послипались, то надо просто намочить тряпку в каком-нибудь растительном масле и наложить ее на голову на всю ночь или на сутки. Утром размягшие корочки будет легко удалить. Тогда голову вымыть зеленым мылом, вытереть и пинцетом выдернуть все больные волосы из пораженных мест. Выдергиваются они легко.

После того все больные места надо два раза в день натирать зеленым мылом и еще два раза в день натирать (в промежутках) смесью йода с глицерином в равных частях. Через неделю голову хорошо вымыть с зеленым мылом. Если через несколько дней корочки опять появятся, то лечение надо повторить.

Народное средство. После удаления корок больные места присыпают порошком из сушеных плодов бересклета.

РАК

Ужасная, тяжелая, неизлечимая болезнь. Пока борются с ним в основном операциями, но вырезать рак совершенно невозможно, так как частицы его проникают в кровь и лимфатические пути и там дают новые ростки. После операции рецидив бывает обычно через несколько недель, редко через несколько лет, не спасает и вторичная операция.

Главные первые признаки рака при различных формах заболевания им: образование затвердения, долго незаживающая рана, необычное кровотечение или выделение (у женщин), изменение в родинках и бородавках, упорное несварение желудка, затруднение при глотании. Конечно, все эти явления могут быть и от других болезней, но при наличии их все-таки надо обращаться к опытному врачу для тщательного обследования.

Появлению рака способствуют:

1. Наследственность, когда в семье уже имелся раковый больной — отец, мать, дед, даже прадед — она

выявляется в отсутствии в семье иммунитета против рака.

2. Внешнее продолжительное механическое или химическое раздражение определенного места.

3. Курение табака: при сжигании никотина получается смола, которая вследствие своего состава и влияет на возникновение рака в легких.

4. Большое употребление консервов из жестяных банок.

Затем есть много других второстепенных случайных причин, как, например, ожирение, потребление сахара в большом количестве и пр.

У женщин рак чаще всего появляется на груди и на матке. На груди вследствие удара, запущенной опухоли после грудницы, также вследствие пагубного обычая у некоторых мужей мять и сосать, даже кусать грудь женщины в минуты страсти. На матке же рак появляется иногда в результате частых абортов (особенно неудачных) и применения вредных средств против беременности, особенно впрыскивания йода.

У мужчин — на нижней губе, на языке в месте прикрепления его и на кончике, а также на печени и в желудке.

Начинается рак в общем с затвердения вроде узла. Вначале он безболезнен и слегка бугроват, затем начинает быстро расти, особенно на слизистых оболочках. Сначала опухоль неподвижна, ее легко прощупать, и операция в это время дает наилучшие результаты. Затем появляются сильные стреляющие боли, поверхность покрывается язвой с дурным, сладким запахом, на вид она грязная и заживлению не поддается.

Так как разрастание опухоли идет главным образом вдоль лимфатических сосудов, то при заболевании каких-нибудь желез никогда не следует давить их или растирать, а лишь слегка смазывать, так как этим сильно ускоряется болезнь, если бы опухоль железки оказалась раковой.

Рак кожи чаще всего поражает края рта, задний проход, мочеиспускательный канал, влагалище, а также появляется на руках, особенно у людей, много работающих с радио. Этот вид рака протекает медленнее и при операции его получаются более благоприятные результаты — задерживается дальнейшее развитие на 5—10 и даже более лет.

Для облегчения своего состояния раковый больной должен питаться в основном молочными продуктами, яйцами и особенно много потреблять кислого молока,

которое ослабляет брожение и гниение в кишках, вызываемое раковым процессом. Кроме того, во время еды при раке желудка пить воду, в которую прибавлять столовую ложку соляной кислоты (обычный ее раствор), так как при раке желудка последний ее почти не выделяет.

Народные и домашние средства для облегчения страданий при раке и для задержки его:

1. При раке желудка пьют навар или настой березового дубняка, иначе называемого березовой губкой. Надо соскоблить со ствола березы такую светлую губку (вроде шишки), но не желтую, облить кипятком, настоять и пить понемногу.

2. При раке желудка пить настой березового щелока. Надо сжечь березовые дрова, взять золу от них, залить чистой водой из расчета одну часть золы по весу на пять частей воды. Эту смесь поставить на огонь в каменной, стеклянной или эмалированной целой кастрюльке (лишь бы не металлической — железной) и кипятить десять минут. Затем процедить через частую кисейку, разлить по бутылкам, хорошо закупорить и держать в холодном месте.

Употреблять так: брать 50 г (приблизительно 8 чайных ложек) этой щелочи, смешать с молоком или фруктовым соком и выпить перед едой. Так сделать три раза в день. Вкус щелочи очень противный, но, безусловно, она задерживает рост рака. При этом нельзя есть мяса, а следует есть овощи, фрукты (особенно апельсины) и молочные продукты. (Проверено на больном, приговоренном к смерти через несколько дней, а он живет уже полгода и даже занимается умственным трудом).

3. Кушать как можно больше луку и даже прикладывать из него припарки к больному месту, что облегчает страдания.

Натереть побольше свежей моркови, густо обложить ею раковую опухоль, завязать. Менять раза 2—3 в сутки на свежую. Рост опухоли задерживается. Можно тертую морковь также класть на открытую рану и одновременно пить ежедневно по 1—2 чашки морковного сока.

4. От ползучего кожного рака пить в день по четыре стакана настоя травы "чистотел": один стакан утром натощак, два стакана во время дня и один стакан на ночь. Настой делать, как обычно из трав — чайная ложка на стакан воды. При этом нельзя потреблять сахара, вообще ничего сладкого.

5. Смешать две части СОКА (не настоя) травы "тысячелистник", две части СОКА моркови и одну часть

СОКА травы "болиголов". Пить в день по столовой ложке этой смеси, запивая молоком. Пока рана не открыта, прикладывать к опухоли смесь из рубленой моркови и травы болиголова, меняя три раза в день на новую. Если же рана откроется, то прикладывать из них лишь сок (такой же, как для питья), меняя тряпку пять раз в сутки.

6. Поливать рану несколько раз в день густыми дрожжами, сверху прикрывать тряпкой, тоже смоченной дрожжами.

7. Если присыпать порошком квасцов начинающийся открытый рак, то иногда тоже можно приостановить его развитие.

Лица, занимающиеся графологией (определение характера по почерку), указывают, что заболевание раком всегда отзывается на почерке даже уже в то время, когда рак находится еще в скрытой форме. Даже возможно определить по почерку, где находится рак — в верхней части туловища или нижней.

Признаки эти якобы такие: появление углов и надломов в буквах, утолщение нижней половины букв и наклонность к прекращению связи между соседними буквами.

РВОТА

Рвота может появиться от самых разных причин. Более или менее опытное лицо всегда может довольно верно определить причину рвоты по ее виду, цвету, запаху, сгусткам крови и пр.

1. **Рвота от отравления.** Больной должен тщательно вспомнить, что он перед тем ел, чем мог отравиться, чтобы принять меры против соответствующего отравления (см. отдел "Отравления") самому, еще не дожидаясь доктора, которого всегда нужно позвать при наличии симптомов серьезного отравления. Во всяком случае, чем бы больной ни отравился, рвоты никогда не надо останавливать: чем больше вырвет, тем лучше.

2. **Рвота от сильного жара.** Бывает в начале некоторых болезней, как оспа, скарлатина и др. Если такая болезнь налицо, то для успокоения можно давать глотать только лед и ментоловые капли по 15—20 кап. на воде.

3. **Рвота при мозговых заболеваниях.** Бывает, напр., у грудных детей при заболевании мозга, по народному — при "родимчике". Также случается при менингите (см. соответствующие заболевания и их облегчение). Во всяком случае, при рвоте в связи с мозговым заболева-

нием всегда приносит некоторое облегчение клизма из воды с прибавлением немного уксуса, касторки и соли, а также питье холодной воды с лимоном, вообще подкисленной.

4. **Рвота от засорения желудка** или переедания. Такой рвоты останавливать не надо. Но если вырвет достаточно, больному станет легче, а рвота все будет продолжаться, т. е., вернее, позывы на нее вследствие сильного раздражения желудка, то надо давать глотать лед или дать выпить сельтерской воды с коньяком. (При засорении желудка рвота обычно бывает вместе с головной болью.)

5. **Рвота из-за непроходимости кишок.** Эта рвота сначала обычная, потом вскоре переходит в вонючую из-за примеси кала. Как надо поступать в этом случае, см. соответствующую статью "Непроходимость кишок".

6. **Рвота истеричных лиц.** Надо поставить горчичник под ложечку, а внутрь давать эфирно-валериановые капли по 15—20 кап. на воде или бромистый натр по 0,5 не больше трех раз в день, запивая большим количеством воды. (Не натощак!)

7. **Рвота при расширении желудка.** Надо перейти на сухую пищу, т. е. пить очень и очень мало. От сухой пищи позывы на рвоту будут становиться все реже и реже и наконец могут совсем исчезнуть.

8. **Рвота при уремии** вследствие отравления организма. Надо глотать лед и пить только холодный чай. Надо обратиться к врачу.

9. **Рвота беременных.** Она мучает женщину главным образом по утрам, преимущественно одной слизью. Бывает только в первые три месяца. Для предупреждения этой рвоты надо утром за завтраком пить только немного подслащенный сок (воду с лимоном) и есть сухари без масла. Также уменьшить количество потребляемых обычно жиров, а больше есть хлеба, овсянки, картофеля. При сильных позывах к рвоте надо лечь, поставить под ложечку горчичник или припарку, глотать лед или, напротив, пить по ложечке, с передышкой, очень горячий чай.

Хорошо действуют народные средства: пить кумыс столовыми ложками через короткие промежутки; затем пить отвары из коры дерева ивы по столовой ложке раза 2—3 в день.

10. **Рвота кровавая.** Она темного цвета, с не пенистой кровью, иногда со сгустками и с примесью пищи. При этой рвоте быстро и сильно изменяется лицо, глаза становятся безжизненными. Бывает не только при силь-

ных отравлениях, но при язве и раке желудка. Надо вызвать доктора, а самим сейчас же положить больного на спину в кровать и на живот положить не очень тяжелый пузырь со льдом. Дать ему по возможности покой, не шуметь.

11. Рвота при морской болезни. (См. статью "Головокружения").

12. Рвота пьяниц. Останавливать не надо. Потом можно дать черный кофе с лимоном, сельтерскую воду, голову облить холодной водой.

РАХИТ

Болезнь эта называется еще "английской болезнью", а в народе носит название "собачьей старости".

Болезнь поражает только детей, главным образом до двух с половиной лет, редко затягивается до четырех-пяти лет. Причина лежит в нехватке пищи, содержащей витамин Д, а также в условиях жизни, при которых ребенку приходится скудно пользоваться ультрафиолетовыми лучами солнца. Эти лучи, столь необходимые для здоровья, не проходят через оконное стекло (проходит только их свет), не проходят через пыль, дым, туман. Поэтому жизнь в туманном городе, в пыльных или дымных условиях, в темных подвалах, да еще при плохой пище, всегда дает много рахитиков.

Родителям надо знать, что самым ранним симптомом болезни является размягчение затылка у грудного ребенка, которое часто сопровождается потливостью затылка и его облысением. Постепенно черепные швы начинают расходиться, а родничок увеличивается, хотя наоборот, к году он должен совсем закрыться. Такой череп впоследствии принимает форму четырехугольную, количество извести в костях сильно уменьшается, достигая иногда лишь 15% вместо нормальных 57%. В результате появляются разные уродства: кривые ноги, искривленный позвоночник, узкая "куриная" грудь, выпяченная вперед. Зубы прорезываются с трудом и поздно.

Если серьезно начать лечить ребенка и постараться изменить для него жизненные условия, то рахит проходит, но у девочек он оставляет нередко непоправимый след: из-за искривления тазовых костей они впоследствии рожают детей с большими страданиями или даже совсем должны бывают отказаться от материнства.

Надо грудных детей с самых первых дней купать

всегда на матрасике, набитом овсом, а когда станут постарше, то купать в соленой воде и летом закапывать в горячий песок.

В возрасте одного-двух месяцев уже давать разные фруктовые и ягодные соки, особенно из апельсинов и земляники, а потом постепенно, кроме молока, подкармливать мясными соками, яйцами всмятку, давать свежую икру и проч. и обязательно давать рыбий жир, в котором больше всего находится витамина Д, а также давать пить известковую воду по чайной (а потом по столовой) ложке в день для облегчения прорезывания зубов и их нормального роста.

Из лекарств полезно давать внутрь фосфорный кальций по 0,3—0,5, раза два в день. Также витамин С и В и особенно Д.

РЕВМАТИЗМ

Ревматизм появляется вследствие накопления в крови мочекислых солей.

Главных поводов к развитию ревматизма два:

1. Простуда всякая — от частой перемены погоды, сквозняков, сырых стен в квартире и пр.

2. Наличие где-нибудь в теле гнойника, напр., плохой гниющий зуб, больная гланда и пр.

Найдя и уничтожив причину, можно легче и скорее избавиться от болезни.

Ревматизм суставной.

Различают острый и хронический. Острый начинается ломотой, легким ознобом, повышением температуры до 39 гр. Появляются боли в суставах, сначала в плечах, коленях, локтях, потом переходят на более мелкие. Больной сустав опухает, горит, нередко краснеет, боль чувствуется главным образом при движении и напряжении. Болезнь длится 3—6 недель, затем проходит или переходит в хроническую.

Хроническая форма не сопровождается лихорадкой, не переходит с сустава на сустав, а держится большею частью определенного места. При упорной болезни хрящи постепенно разрастаются, и больные суставы могут стать совсем неподвижными.

Из аптечных средств лучше всего помогают таблетки атофана два раза в день по одной. Также хорошо принятие салицилового натра по 0,5 раза 2—3 в день, разводя порошок в воде, или аспирина по 0,5 два раза в день.

Больные места полезно растирать камфорным маслом или бодяжьей мазью, которая составляется из одной части порошка бодяги и десяти частей внутреннего свиного сала.

Всякой мазью надо растирать не больше 15 минут, сначала слегка, а потом надавливать все сильнее. После массажа больное место надо закутать потеплее и стараться не застудить.

При поражении пальцев руки, пальцы начинают "западать". Это значит, что палец (в первую очередь обычно средний) легко может сгибаться, но разгибается с трудом, с болью, и иногда его приходится разгибать даже другой рукой. В таких случаях пальцы надо обязательно не только массировать раза 2—3 в день, но и делать с ними гимнастику, то есть сгибать и разгибать по нескольку раз. Такая гимнастика с суставами, вообще отказывающимися двигаться, очень полезна и необходима, так как этим можно на долгое еще время сохранить подвижность суставов.

При ревматизме никогда нельзя мочить руки в холодной воде, надо в теплой.

Очень помогают при ревматизме ванны:

1. Грязевая ванна, на которую класть 10 фунтов морской грязи.

2. Соленая: класть 5—10 фунтов морской соли на ванну.

3. Щелочная: в ванну налить щелок, для приготовления которого надо собрать чистую древесную золу, залить водой, вскипятить, пусть отстоится и стынет в течение целой ночи (или дня). Воды для кипяченья брать столько же, как и золы. За ночь зола вся остынет, и сверху получится чистый, как вода, щелок. Его брать для ванны, лучше разбавлять водой. В ванне больной должен сидеть 10—15 минут при 30—32 гр., и вода должна ему доходить под мышки.

Щелочными ваннами надо пользоваться лучше по указанию доктора.

После всяких горячих ванн кожу надо хорошо протирать, иначе легко простудиться.

Диета для ревматиков: в основном молоко во всех видах — свежее и кислое. Затем растительная пища, причем как можно больше есть сырой брусники и помидоров. Надо больше пить и больше тепла, чтобы вызвать больше пота и мочи.

Народные и домашние средства:

1. При слабом ревматизме (начинающемся) достаточно

бывает посадить на больное место пчел, от укусов которых боли быстро проходят. Если же применить это средство 2—3 раза, то ревматизм вообще оставляет больного.

2. Хорошо держать больные ноги по полчаса—час в горячем (свежем) коровьем помете. Потом обмыть теплой водой и закутать.

3. При общем ревматизме пойти в баню, хорошо распарить тело, затем взять мазь, сделанную из свиного топленого сала и соли, и растирать ею больные места. Затем обмыться горячей водой. Только после этого надо остерегаться очень простуды. Если средство это повторить несколько раз, то можно излечиться от самого тяжелого, застарелого ревматизма.

4. Леченье дождевыми червями: собрать червей, обмыть, сложить в банку стеклянную, завязать бумагой и поставить на солнце на несколько дней, пока из червей получится каша. Этой кашей натирать больные места, отчего проходят не только боли, но и опухоли.

5. Делать ванны из половы и козьего помета: сначала сварить полову (труху из-под сена), потом всыпать козий помет и процедить в ванну.

6. Ванны из муравьев: на целую ванну надо 8 фунтов муравьев. Их заваривают живыми в мешке, и мешок этот кладут в ванну. Его потом можно прикладывать также горячим к больным местам.

7. Ванны из отрубей.

8. Ванны из свежих листьев березы.

После горячих ванн смазывают старым русским средством — чистым дегтем или же смесью из сока редьки и керосина. Или же мазью, приготовленной из березовых почек, или из листьев березы, или сосновых игл. Пропорция такая: одну часть порошка сушеных почек, или листьев, или игл надо смешать с двумя частями сала. Слегка смазывать тело.

9. Без ванн пораженные ревматизмом места растирают перцовкою, т. е. настоем красного перца на спирту, причем при растирании надо в перцовку прибавить еще какого-нибудь растительного масла.

10. Растирают (тоже без ванны) муравьиным спиртом: две трети бутылки наполнить живыми муравьями, остальное долить спиртом. Дать немного настояться.

11. Лечатся приемом в н у т р ь настоя или навара из разных трав так:

а) Навар из корней и листьев ложной брусники, иначе называемой "медвежьи ушки". В день две-три чашки; на всякий навар или настой сухой травы берется чайная ложка с верхом на стакан кипятка.

б) Настой из молодых побегов и листьев настоящей брусники: положить в бутылку брусники до ее трети, а остальные две трети залить спиртом, настоять на солнце. Пить два раза в день по рюмке.

в) Навар сельдерея: четверть фунта сельдерея вместе с корешком залить водой и варить, пока останется один стакан. Процедить, выпить эту порцию в течение дня с промежутками. Средство хорошее, может уничтожить ревматизм в несколько дней. Готовить свежее питье надо каждый день и пить, пока ревматизм пройдет.

г) Настой на спирту цветов садовой сирени, пить в день по 10—15 капель (порция для настоя такая же, как для § б).

д) Пить ежедневно натощак лимонный сок из одного или половины лимона с горячей водой (1/4 стакана воды). На себе проверено — очень хорошее средство

Еще лечат ревматизм овсом: надо в мешочек положить овес, вскипятить, и мешочек этот прикладывать к больному месту таким горячим, что только можно терпеть. Так делать несколько раз в день.

Очень хорошее средство от мышечного ревматизма — пить каждый день аккуратно по 2—3 стакана навара волос кукурузы. Сушеных брать на стакан воды чайную ложку с верхом, варить на малом огне 10 минут. Они безвредны, если положить их на навар и больше. Пить 6—8 недель. Проходит самый упорный ревматизм.

Симпатические средства: если болит, напр., рука, то завязать обязательно красным шерстяным лоскутом (лучше вязаным) такое же место на другой руке.

Носить при себе всегда дикие каштаны, которые предохраняют от заболевания подагрой и ревматизмом.

От ревматизма зубов и десен положить в ухо свежий корень подорожника.

РОЖА

Болезнь выражается в ярком покраснении кожи с небольшой припухлостью. Начинается обычно сильным ознобом и повышением температуры до 40 гр., может появиться около загрязненной раны, а также на чистом месте, чаще на лице. Она горит, зудит и как бы ползет, все расширяясь. На лице рожа обычно начинается с носа: нос краснеет, кожа на нем лоснится, потом краснота идет дальше по лицу к голове, но никогда не опускается к

полости рта. Если же рожа начинается с головы, то идет по задней части шеи, а передняя остается чистой.

Когда рожа образовалась около раны, то ее лечат обыкновенно ихтиолом: надо саму рану ежедневно промывать раствором лизола или марганца, а покрасневшее место (рожу) смазывать ихтиолом, причем захватывать еще на 2—5 сантиметров дальше, чтобы приостановить распространение болезни.

Рожу на лице очень хорошо присыпать погуще смесью чистого мела и рисового крахмала (много раз проверено — М. О.): надо их очень мелко истолочь и просеять через кисейку, иначе крупные крупинки будут раздражать больные места. Поверх порошка надо надеть на лицо маску из синей толстой бумаги с отверстиями для глаз, как делают при натуральной оспе, чтобы предохранить больное лицо от лучей солнца. Умываться, конечно, нельзя. На пятый день болезнь обычно достигает своего высшего развития, после чего начинает спадать. Опасность заражения небольшая, но только в комнату больного нельзя класть раненых или рожениц с новорожденными, на них зараза переходит легко.

При роже на лице надо обязательно втягивать в нос воду с марганцем или борной кислотой, а ссадины в носу даже смазывать ляписом, так как в носу больше всего собирается стрептококков, и они там дольше всего остаются.

Рожа имеет склонность к повторению, особенно на лице.

Народные средства для излечения рожи:

1. Прикладывать к больному месту листья (свежие) подорожника.

2. Смазывать рожу тряпочкой в керосине: смазать, оставить так минут на десять, затем вытереть. Так делать 2—3 дня.

3. Надрезать ухо собаки и кровью ее смазать рожу. (Не проверено.— О. М.).

Средство симпатическое.

Надо взять три колоса ржи и ими обвести больное место, после чего колосья бросить в огонь. В этот день рожа уже не должна идти дальше. На второй день сделать то же самое с другими тремя колосьями — и пораженные места побледнеют. На третий день то же самое, и болезнь должна прекратиться. Конечно, этим средством можно пользоваться только во время цветения ржи или когда колос ее наливается. Средство неоднократно проверенное.

РАЗМЯГЧЕНИЕ КОСТЕЙ

Болезнь поражает главным образом женщин, особенно при частых родах, а также из-за тяжелой физической работы.

Начинается болезнь незаметно — небольшими болями в крестце и тазу, затем усталость в спине и бедрах. Особенно это чувствуется при долгом одинаковом положении — стоянии, сидении, лежании.

Нужен покой и применение таких же средств укрепления, как при рахите. В случае появления сильного размягчения костей у беременной женщины лучше сделать аборт, иначе всегда приходится прибегать к кесареву сечению.

Потребление рыбьего жира, фосфора и известковой воды обязательно.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Распознавание того или иного вида сердечных болезней и правильное их лечение составляет дело врача, но ни в коем случае не может быть принято на себя людьми, мало разбирающимися во врачебной науке. Поэтому мы скажем лишь несколько слов о наиболее часто встречающихся сердечных заболеваниях, их признаках и дадим некоторые домашние средства для облегчения их.

1. Порок сердца.

Большею частью бывает врожденный и вследствие неправильного развития сердца, особенно при очень быстром росте в период от 10 до 20 лет. Также может развиваться после какой-нибудь тяжелой болезни. Признаки: боли в сердце, стеснение в груди, одышка, сердцебиение, отеки на ногах. Болезнь неизлечимая, но поддерживать жизнь можно правильным образом жизни, не делать тяжелой физической работы, не волноваться. Питаться надо хорошо, в основном белковой пищей — мясом, яйцами, также молочными продуктами. Спиртных напитков, кофе, шоколада нельзя. Также вредно курение. Жить надо по возможности в сыром климате, напр., у моря, но не в горах.

При сильном приступе сердцебиения надо лечь и на сердце положить пузырь со льдом или холодный компресс.

2. Ожирение сердца.

Это отложение жировой ткани на сердце. Главная причина — наследственность. Затем ожирением сердца легко заболевают люди тучные и женщины после прекращения менструаций. Надо поменьше есть, особенно мучного, жирного и сладкого, не спать после обеда, а главное обязательно каждый день гулять не менее двух часов.

3. Расширение сердца.

При этой болезни сердце занимает иногда чуть не половину груди: одышка, стеснение в груди, падение сердечной деятельности, водянка живота. Причины — сифилис, пьянство, продолжительная жизнь в очень жарком и влажном климате.

Надо как можно меньше потреблять жидкостей и жажду утолять не водой, а валериановым чаем, а также кислым молоком во всех его видах. Никак нельзя купаться в горячей и даже теплой воде, в горячих ключах. Надо всегда купаться или обмываться только холодной водой.

4. Тромбозы.

Это отложение кровяных сгустков в артериях, ведущих к сердцу, отчего сердце страдает недостатком крови, и может легко случиться удар. У таких больных обычно очень низкое давление. Надо меньше есть мучного, нельзя "черного" мяса, но больше потреблять овощей и фруктовых соков.

После тромбоза человек очень медленно поправляется и первые три месяца совершенно не может заниматься физическим трудом. А потом хоть и поправится, то сможет работать только умственно, а физически — с трудом, быстро устает и слабеет.

При слабом вообще сердце — перебоях, замирании и пр. — могучим средством для его укрепления является перечная или курчавая мята: чайную ложку сухих листьев или порошка этой травы обварить стаканом кипящей воды (в камен., стекл. или эмал. посуде), накрыть крышкой и дать настояться 20 мин. Потом процедить и выпить натощак. Через полчаса можно завтракать. Так изо дня в день, не пропуская, месяцами. (У автора в молодости было очень плохое сердце, я два года пила мяту, и теперь в 80 лет могу без усталости взбегать на лестницу в 14 ступеней. И никакого сердцебиения, никаких болей).

При упадке сердечной деятельности хорошо помогает лекарство известного доктора Калиниченко — настойка из следующих лекарств:

Валериана 20,0
Ландыш 20,0
Строфант 10,0
Стрихнин 5,0

Два раза в день по 10—15 капель с водой.

СКЛЕРОЗ

Склероз — это отложение солей извести в сосудистых стенках и хрящах, вследствие чего хрящи теряют свою гибкость, а сосуды — эластичность. Известь может также отложится и в других частях тела, но для жизни особенно опасно заболевание центральных сосудов сердца, мозга, аорты, почек.

Эта болезнь появляется обычно после 40 лет, вследствие перерождения и изнашивания сосудов, реже от других причин.

Когда склерозом затронуто сердце, то оно начинает биться очень неровно, с перебоями, замиранием. Нередко появляются еще обмороки до десяти в сутки, при этом кровь от головы отливает, и лицо становится бледным. Такие припадки происходят периодически и могут продолжаться иногда по нескольку дней. В эти дни больному лучше оставаться дома и лежать, а во время припадка класть ему на голову мокрую горячую тряпку, а на сердце тряпку с холодной водой или лед (при условии здоровых легких). Внутрь же давать тинктуру строфанта по 4—8 капель раза 2—3 в день.

При поражении склерозом нижних конечностей появляется перемежающаяся хромота, а в коленях нередко слышится при сгибании хруст. Нужны в этом случае соленые ванны (до 12 фунтов соли на ванну), кроме тех мер, которые приводятся ниже для борьбы вообще с этой болезнью.

Иногда склероз захватывает печень, которая распухает и болит; в этом случае надо обязательно ходить не менее двух часов в день, невзирая ни на какую погоду. Ходить надо спокойно, не утомляясь, можно даже с небольшими перерывами для отдыха. Но какой бы орган или какая бы часть тела ни была бы затронута склерозом, больной должен помнить:

1. Из его меню должно быть устранено все, что дает много мочевой и щавелевой кислоты, как мясо во всех видах, особенно почки и печенка; затем щавель, шпинат, сардины, шпроты, анчоусы, какао, шоколад, чай черный.

2. Питаться возможно больше молочными продуктами, затем яйцами, разными крупами, фруктами, овощами. Особенно полезны всякие хлебные проросшие зерна, сыр.

3. Потреблять соль в ограниченном количестве.

4. Нельзя спиртных напитков, также курить.

5. Избегать чрезмерного физического напряжения и волнений.

6. Раз в неделю ставить простую очистительную клизму.

7. Спать после обеда не годится, можно лишь спокойно посидеть.

Совсем излечить склероз нельзя, но задержать развитие его можно путем применения вышеприведенных мер, а также при помощи некоторых медицинских мер, из которых йодовые препараты стоят на первом месте.

1. Йодистый калий, который надо начать с 0,1, постепенно дойти до 0,3 и так принимать с месяц, потом опять постепенно снизить до 0,1 и сделать перерыв в 2—3 нед.

2. Также хорошо принимать витамин С, который размягчает утолщенные стенки артерий.

Народные и домашние средства:

1. Лицам старше 40 лет полезно выпивать натощак сок сырой картошки: надо взять средней величины картошку, вымыть, вытереть насухо и натереть на терке вместе с шелухой. Потом выжать сок через кисейку, помешать вместе с осадком и выпить. Это средство хорошо для предупреждения склероза.

2. Лечиться чесноком: 1/3 бутылки наполнить мелко порезанным чесноком, долить спиртом (в крайности водкой), закупорить и продержать на солнце или в тепле две недели. Принимать раз в день перед обедом, начав с двух капель и, повышая по капле в день, дойти до 25 капель, потом обратно тем же порядком до одной капли. Сделать перерыв в две недели и тогда снова повторить курс.

3. В период созревания вишен съедать их в день по три фунта и в эти дни выпивать по 7—8 стаканов молока в день, но только не залпом, а постепенно, понемногу.

4. Есть побольше морской капусты, в которой много йода. Есть ее сырой или в разных приготовлениях.

Иногда артерии "утолщаются" вследствие образования слишком большого жирового слоя в стенках кровеносных сосудов. Помогает уменьшать этот жировой слой витамин В6, которого много в горохе. Также очень препятствует

отложению извести в сосудах употребление грейпфрутов: надо ежедневно, по возможности натощак, съедать 1—2 грейпфрута средней величины.

СВИНКА или ЗАУШНИЦА

Заразна. Поражает главным образом детей.

Признаки: опухоль одной или обеих околоушных желез, вследствие чего открытие рта и жевание становятся болезненными. Жар небольшой.

Нужен уход и тепло. Опухшие железы смазывать ихтиоловой, йодистой мазью или камфарным маслом, но не растирать. Держать завязанными, чтобы не простудить. В случае поднятия температуры давать два раза в день хину по 0,2—0,3, смотря по возрасту, или салициловый натр. Рот обязательно полоскать борной кислотой или марганцем.

У девочек в 14—16 лет при этой болезни бывает иногда опухоль больших детородных губ, а у мальчиков в том же возрасте опухают яички. Если появится гнойное воспаление уха, то спринцевать раствором ромашки (настой 1 чайн. ложки травы на стакан кипятка. Спринцевать теплым).

Симпатическое народное средство: взять солому, на которой только что лежала свинья, но солому теплую и чистую, положить ее на красную шерстяную или фланелевую тряпку и привязать на шею к железке, болезнь проходит легко в три дня. (Проверено — О. М.).

СТАРОСТЬ

Главной причиной старости является ограниченная способность клеточек нашего тела к размножению. Если бы эта способность была неограниченной, то наш организм не знал бы старости, и смерть не являлась бы неизбежностью.

Постарение организма проявляется во всем: изменяется наша сосудистая система с отложением извести на стенках сосудов, кости утончаются или иногда даже сливаются с соседними в одну массу; изменяется мышечная система и пропадает устойчивость, слабеют органы дыхания, пищеварения, органы чувств, мозг и пр. Совсем устранить процессы старости не в силах человека, но

замедлить их мы можем. Факторы, способствующие этому, следующие:

1. Нормальный образ жизни, который может во многом изменить плохую наследственность, играющую большую роль в долголетии.

2. Жизнь в чистом, особенно морском климате.

3. Работа "на земле" — сельское хозяйство, садоводство, огородничество и пр.

4. Нормальная смена работы и покоя.

5. Достаточная забота о своем физическом развитии.

6. Возможно дольшее сохранение половой способности путем нужного ухода за половыми органами, воздержание от половых излишеств.

7. Воздержание от излишнего потребления спиртных напитков и от курения.

8. Достаточное количество времени для сна, ложиться по возможности не позднее десяти часов вечера.

9. Выработка оптимистического взгляда на жизнь.

10. Бесстрашие перед смертью.

Затем после 50 лет, когда организм начинает уже постепенно ослабевать, надо облегчать себе как физическую, так и умственную работу, но по возможности продолжать жить в привычных условиях, так как в старости всякие перемены в образе жизни тяжело отражаются на организме, и часто кажущееся улучшение жизни, в виде возможности неограниченного отдыха и ничегонеделания, приносит вред вместо пользы.

Лекарства, помогающие бороться со старостью:

1. При склерозе принимать те лекарства и меры, кои указаны в соответствующей статье (см. "Склероз"), так как эластичность артерий удлиняет жизнь, а при склерозе эта эластичность пропадает.

2. Внутрь хорошо также принимать периодически кальций по 0,2 несколько раз в день, в водном растворе. Кальций, помимо необходимости его для работы сердца, печени и пр., крайне важен еще для желез, выделяющих гормоны для крови, тканей и клеток. Если же кальция не хватает, то железы перестают функционировать правильно, увядают и наступает преждевременная старость. Надо помнить, что во время болезней и неприятностей кальция теряется особенно много и надо его пополнять искусственно. Кальция особенно много в молоке, яичном желтке, репе, брюкве, маслинах, чечевице, цветной капусте, отрубях, миндале, винных ягодах, вообще в сырых овощах и фруктах.

Фосфор же нужен для мозговой работы, так как он

входит в состав мозгового вещества, и когда в старости от усиленной мозговой работы (что часто бывает) появится нехватка фосфора, то человека легко может постичь удар или снижение умственных способностей, "разжижение мозга", как говорят. Фосфор больше всего находится в рыбьей печени, в щуке, яичном желтке, сыре, отрубях, редиске, огурцах, салате, в сухой фасоли, чечевице, горохе, китайских и грецких орехах, смородине. Если есть возможность всеми подобными продуктами пользоваться более или менее регулярно, то потребление вышеуказанного лекарства будет, конечно, излишним.

Затем в старости надо хоть раз в неделю делать клизмы даже при хорошем желудке, так как в старости легко происходит задержка кала в кишках на долгое время, почти не проявляя себя никакими болями, но в то же время отравляя организм. Очень полезно пить натощак чашку настоя какой-либо пряной травы — мяты, богородской травы, ромашки, полыни, что способствует пищеварению.

СКАРЛАТИНА

Это тяжелая и очень заразительная болезнь всем известна. Она поражает главным образом детей, но иногда переходит и на взрослых, поэтому лицам, кои ухаживают за больным ребенком, надо быть очень осторожными.

Начинается скарлатина обычно неожиданным сильным жаром и болью при глотании. На другой день появляется сыпь — сначала на шее, на верхней части груди, на спине и, наконец, по всему телу. Остаются чистыми только нос, губы и подбородок — характерный признак при скарлатине. Сыпь мелкая, красная и такая частая, что тело кажется сплошным кумачом. Если провести по ней пальцами, то шероховатости не замечается, что сразу отличает эту сыпь от коревой. Сыпью покрываются также зев и язык, которые на четвертый день становятся багровыми.

Лечить скарлатинозного больного дома очень трудно и опасно, надо помещать его в больницу. Если же этого почему-либо нельзя и ребенок остается дома, то самым главным для него является уход: в пищу ему решительно ничего по возможности не давать, кроме кипяченого молока, и все шесть недель болезни продержать ребенка в кровати, так как при вставании самое маленькое колебание температуры может легко вызвать простуду с

тяжелыми последствиями. Затем ежедневно надо проверять мочу, нет ли в ней белка, хотя при кормлении одним молоком белка не должно бы быть.

Если простудить ребенка или не соблюдать диеты, то легко заполучить воспаление почек, на что укажет присутствие белка в моче. Заболевают почки наиболее легко между 11-м и 17-м днем болезни. Горло надо полоскать перекисью водорода или борной кислотой, можно даже солью.

Если опухнут шейные железы, то хорошо сделать так: сложить толстый компресс, погрузить его в горячую воду с уксусом, очень хорошо выжать, обернуть им шею больного, а сверху обвязать чем-нибудь теплым. Менять через каждые 15—20 минут, не давая ему остыть.

При колотье в ушах положить в ухо ватку, смоченную смесью глицерина с карболкой (пропорция — одна часть карболовой кислоты на 10 частей глицерина). За неимением этого состава смочить ватку теплым оливковым или каким другим растительным маслом. Можно также камфорным маслом, но при нем надо быть сугубо осторожным, так как после камфары легко простудить ухо. Если из уха покажется гной, что бывает часто, то надо осторожно спринцевать теплым раствором ромашки, в крайности борной кислотой (1 чайн. ложка на стакан теплой воды).

При ревматических болях в коленях, что также бывает часто при этой болезни, надо растирать их маслом белены и обертывать чем-либо теплым. А если найдется в доме что-нибудь вязаное, шерстяное или из фланели, но обязательно красного цвета, то просто, ничем даже не растирая, обернуть колени такими кусками и завязать тесемкой. Ничем раздражающим растирать нельзя, пока не кончится шелушение.

Воздух в комнате больного должен быть не только чистый, но и влажный. Для этого надо на горячую печку ставить таз с водой для испарений или же распылять по комнате из пульверизатора раствор борной кислоты (30:100).

Если сыпь очень медленно и плохо высыпает, то это весьма опасно. Надо усилить высыпание, сделав так: намочить простыню в теплой воде с солью и уксусом, хорошо выжать, обернуть в нее ребенка, уложить в кровать и накрыть ватным одеялом, вообще чем-нибудь очень теплым, и пусть так лежит час-полтора. Потом осторожно, чтобы не простудить больного, переодеть его в сухое белье. Сыпь после этого появится скоро и обильно.

При нормальном течении болезни к десятому дню больной уже ни на что не жалуется. Шелушение начинается с конца второй недели и до шести недель. В это время надо больному делать теплые ванны 3—4 раза в неделю, прибавляя в ванну навар из отрубей для облегчения шелушения.

Нередко к скарлатине присоединяется еще дифтерит: тогда температура неожиданно подымается до 40 гр. и выше и налеты, характерные для дифтерита (см. ст. о дифтерите), покрывают не только горло, но и переходят в нос, из которого появляются едкие, вонючие истечения. В случае таких признаков надо срочно добиваться врача для вливания антидифтеритной сыворотки.

В общем, при редкой болезни бывает столько разных осложнений и тяжелых последствий, как при скарлатине, но к счастью не всегда.

Народные средства:

1. В самом начале заболевания ребенка ему дают проглотить полчайной ложки керосина, от чего в горле не бывает сыпи, что очень облегчает состояние больного.

2. Когда есть подозрение, что в горле назревает нарыв, то надо положить на горло компресс из той волокнистой "каши", которая находится в середине тыквы между семенами. Эту кашу слегка смочить молоком и привязать к горлу. Когда подсохнет, привязать новую. Она хорошо вытягивает жар и помогает прорваться нарыву.

СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ

Поражает волосяную часть головы, а на лице — бороду, усы, брови и ресницы. Больные места покрываются узелками и гнойниками, причем последние сидят в волосяных мешочках, иногда слипаются вместе, образуя корки. Кожа зудит. Болезнь трудно излечимая, передается через зараженные гребенки, щетки, через поцелуи и особенно через кошек, у которых в шерсти водится возбудитель этой болезни. Надо корки обмыть горячей водой с зеленым мылом, затем больные волосы удалить с помощью пинцета, а пораженные места ежедневно смазывать белой ртутной мазью, которая убивает паразитов этой болезни.

Если болезнь заметить в самом начале, то легко вылечить обмыванием 3—4 раза в день настоем травы "полевой хвощ".

СВИНЦОВЫЙ НОГОТЬ

Это разрыхление и расщепление ногтя вследствие проникновения в него особого грибка. Ноготь становится толстым, срезать его ножницами трудно, он давит на тело и при ходьбе вызывает боль, иногда очень мучительную. Грибок легко переходит с одного пальца на другой, но излюбленными его местами являются большие пальцы и мизинцы на ногах.

Надо ноги чаще мыть и потом тщательно выскабливать из-под ногтя как бы известковые крупинки — жилища грибка. Отделение их от тела боли почти не дает. Когда под ногтем будет чисто, то его уже легче срезать, и тогда надо срезать до самого его прикрепления к телу — сверху и с боков, чтобы грибку негде было бы устроить свое жилище. Потом смазать на ночь ноготь зеленым мылом и завязать, а наутро смыть. Так делать раз в неделю, тщательно осматривая ноготь, чтобы не пропустить проникновения опять туда грибка. После двух-трех раз лечения боль при ходьбе пропадает. Но осматривать ногти хотя бы раз в месяц всегда надо, чтобы захватить вовремя новое появление нежелательного квартиранта.

Заполучить указанный грибок можно при ходьбе босыми ногами, даже в комнате, куда он заносится обувью со двора, а также получить его легко от кур, у которых ноги бывают иногда все покрыты раздутыми от грибка чешуйками. На языке куроводов такие ноги называются "известковыми".

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТЫХ СУМОК

Из этих сумок у человека имеют значение главным образом две пары: одна пара — на коленных чашках, а другая — на локтях. Они служат для защиты тканей от ушибов. Мы их очень часто ударяем (зашибаем), но не обращаем на это внимания из-за небольшой боли, к тому же быстро проходящей. Но иногда из-за такого ушиба сумка наполняется слизью больше, чем следует, тогда ушибленное место начинает краснеть, пухнуть и появляются боли. Надо дать больному месту покой и положить на него согревающий компресс из водки или из воды со спиртом. Держать в приподнятом положении. Через 2—3 дня боль должна утихнуть, и краснота пройдет.

Но если краснота будет увеличиваться, а больное место

станет дергать, то это указывает на то, что воспаление переходит в нагноение, надо обязательно обратиться к врачу.

Также необходим совет доктора, если боли хотя и прекратятся, но опухоль будет продолжать увеличиваться от накопления в сумке жидкости.

САП

Это болезнь однокопытных животных — лошадей, ослов, овец. Заразиться легче всего от лошадей, когда носовое выделение больного животного при чихании попадает в кровь человека через ссадины в его теле или в слизистой оболочке его рта и носа.

Острая форма сапа неизлечима, больной умирает через 20—25 дней в сильных мучениях. Хроническая же форма сходна с острой, но проявляется слабее: отек лица, головная боль, боли в костях и суставах и сильная их припухлость; появление под кожей гнойников, сыпь из прыщей по всему телу и нарывы. Насморк с выделением зловонной жидкости. Больные этой формой болезни могут жить годами при условии хорошего лечения и ухода и умирают обыкновенно от истощения, вследствие постоянных поносов и лихорадки.

Лечение только под наблюдением доктора, и лучше в больнице, а не дома. Если же болезнь проявилась в дороге, напр., при путешествии на лошадях, или в глухом месте, где нет постоянного врача, то при появлении первых признаков заболевания надо самому принять первые необходимые срочные меры: надо ранку, через которую могла пройти зараза, прижечь раскаленным докрасна гвоздем (на теле). А если ранка будет обнаружена на слизистой оболочке носа, то надо нос хорошо промыть марганцем или 1%-ным раствором карболки и прижечь ляписом. Если появятся сапные трещины в мышцах, суставах, коже, то вскрыть их и тоже прижечь ляписом или карболкой.

А затем как можно скорее добираться до докторской помощи.

СТОЛБНЯК

Тяжелая инфекционная болезнь вследствие заражения раны особыми бациллами, которые живут чаще всего в песке и в садовой свежеунавоженной земле.

Лечить болезнь дома можно только в самом крайнем случае; нужно больного поместить в больницу, так как требуется не только постоянное наблюдение врача, но еще и тщательный, очень сложный уход за больным знающего лица.

Спасения от острого заболевания столбняком нет: больной три-четыре дня невыразимо страдает от судорог, удушья и высокой температуры, которая перед смертью доходит до 44 гр.

При хроническом заболевании температура остается почти все время нормальной, но больной с трудом глотает пищу, а при жевании испытывает судорожные сокращения в жевательных мышцах. При правильном течении и очень тщательном уходе возможно иногда выздоровление через 8—10 недель.

Так как зараза входит через ранку, то надо всегда тщательно дезинфицировать после работы с землею и песком все ранки на руках и ногах. Также надо следить за детьми после игры в песке и также обмывать у них и прижигать все ранка и царапины на руках и ногах.

Народное средство: для облегчения судорог и их предупреждения давать больному три раза в день настой на молоке травы "гусиные лапки". Для настоя брать одну щепотку сухой травы на стакан молока и пить его таким горячим, чтобы только можно было его глотать.

СТОМАТИТ
(воспаление слизистой оболочки рта)

При этой болезни поражаются десна, края языка, внутренняя поверхность щек: воспаленные места краснеют, припухают, во рту сухость. Иногда обычный стоматит переходит в язвенный, при котором прежде всего поражаются кровоточащими язвами десны у нижних резцов, затем процесс идет глубже, зубы начинают шататься и часто выпадают. Нередко у такого больного исходит изо рта отвратительный, гнилостный запах.

Причиной заболевания может явиться плохо подогнанная вставная челюсть, какая-нибудь серьезная внутренняя болезнь, наконец, врожденная слабость слизистой оболочки рта, плохо переносящая сладкие, кислые и острые кушанья.

Самое простое средство — это полоскать рот 1—3% раствором бертолетовой соли, за неимением бертолетки надо полоскать рот хотя бы раствором перекиси водорода

(чайную ложку на стакан воды), а язвочки прижигать ляписом. Если нельзя достать ляписа, то можно сделать самому такое хорошее средство д-ра Эдера. Взять:

Две части сухой мяты
Две части сухой ромашки.
Две части паприки.

Все это сложить в банку, залить спиртом, закрыть крышкой и оставить на 2—3 недели настаиваться. Потом профильтровать и прибавить кристалл ментола или 2—3 капли мятного масла. Эту жидкость держать в пузырьке очень крепко закупоренной, чтобы не выдыхалась. Когда будет надо, то помочить в жидкости палец и провести им по больным местам. Будет сразу очень сильно жечь, но опухоль и язвочки быстро заживают, боль проходит.

Домашнее средство: оно хорошо при появлении во рту всяких мелких ранок: надо налить в чашку такой горячей воды, чтобы только не обжечься, и такой водой по нескольку раз в день полоскать рот. Средство много раз проверенное.

При рыхлости десен и их кровоточивости хорошо полоскать рот настоем на водке цветов розы. Эти явления часто указывают на тяжелое внутреннее заболевание. Полезно пить 4% раствор буры.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Это очень тяжелая наследственная болезнь, причем наследственность выражается в самых различных видах и часто поражает свои жертвы через поколение.

До последнего времени туберкулез считался неизлечимой болезнью, но теперь применением новых лекарств удается достигать полного излечения или, по крайней мере, заметного улучшения. Поэтому туберкулезным больным надо раньше всего обращаться за помощью к доктору для впрыскивания лекарств. Для тех же больных, кои этого почему-либо сделать не могут, можно дать ряд советов, как поддержать свое здоровье, дабы оно не ухудшалось, а иногда даже и совершенно залечить болезнь на многие годы. Из нижеприводимых средств каждый может выбрать для себя наиболее подходящее в зависимости от условий своей жизни, работы и материальных средств.

1. Таким больным надо по возможности работать на свежем воздухе, поменьше курить и пить.

2. Усиленно питаться белковыми и жирными продук-

тами: мясо, печенка, желтки, молоко, масло, мозги, икра, разные каши и обязательно лук и чеснок. Соль необходима. Хорошо для поддержания сил немного коньяка при условии, если нет кровохарканья. Молока надо выпивать в сутки не менее двух бутылок парного, а если парного нет, то кипяченого температуры парного, но не холодного. В молоко полезно добавлять немного толченого древесного угля для дезинфекции кишечника. Пить молоко надо медленно, глотками, так как выпитое залпом вредно и ведет к газам.

3. Пить молоко с топленым медвежьим или собачьим салом — чайная ложка сала на стакан горячего молока (лишь бы сало разошлось).

4. Принимать такую смесь: двадцать лимонов выжать, процедить в стеклянную банку. Туда же положить десять самых свежих куриных яиц в скорлупе, завязать банку и поставить стоять на 12—14 дней, пока скорлупа совсем растворится, что будет хорошо видно через стекло. Тогда вмешать туда один фунт настоящего пчелиного меду и стакан коньяка, разлить по бутылкам и пить по рюмке перед едой два-три раза в день, предварительно взбалтывая смесь. Держать бутылки в темноте.

5. Очень полезно для туберкулезных железо, которое можно вводить в организм простым домашним способом: 5—10 железных (не стальных), чисто вымытых гвоздей воткнуть в сырое яблоко, и пусть это яблоко полежит сутки, потом его съесть. В сутки надо съесть до трех яблок. Если яблок нет, то можно просто один большой гвоздь положить в стакан с водой на сутки и потом пить из этого стакана по три раза в сутки по столовой ложке, предварительно взбалтывая. Рот после того обязательно хорошо выполоскать, чтобы железо не портило зубов. Из этого стакана можно пить несколько дней, потом приготовить новый.

6. Пить вместо воды навар из овса и отрубей. Их надо варить час, потом хорошо отжать, процедить и пить такой густоты, какой понравится, по два стакана в день. Если есть натуральный мед, то хорошо прибавлять его по столовой ложке на стакан, проварив еще раз.

7. После каждой еды надо проглатывать один сырой желток с лимонным соком, последний очень помогает бороться с болезнью. Есть же надо таким больным часто, самое лучшее каждые два часа.

8. Пить чистый деготь: надо одну каплю (она очень крупная, тягучая) разделить на три частицы и в день проглатывать эти три доли в три приема, запивая

чем-нибудь: например, очень полезным морковным соком или кофе, сваренным из поджаренного овса, ячменя, пшеницы и перемолотых. Но если этого нет, то можно запить чем-нибудь и другим.

9. Смешать стакан сока редьки (особенно полезна черная редька), стакан сока красной свеклы, стакан сока моркови и стакан настоящего меду, слить смесь в бутылку и закопать на 13 дней в землю. Потом пить три раза в день перед едой по маленькой рюмке, предварительно взбалтывая.

10. Смешать один стакан свиного топленого сала, один стакан топленого бычьего (говяжьего) сала, один стакан бараньего сала и треть стакана топленого собачьего сала. Все вместе вскипятить и пить три раза в день по две столовых ложки в теплом виде. Или принимать эту смесь в холодном, застывшем виде, намазывая ее на хлеб, как масло. Можно для вкуса посолить немного, так как соль для туберкулезных необходима. По наблюдениям, от этого лечения легкие через месяц заливаются настолько жиром, что закупоривают все больные места. Помогает это средство даже в очень сильно развитой стадии болезни.

11. Чисто русское народное средство от туберкулеза: дают пить чистую мочу от здорового мальчика не старше восьми лет. Каждый день натощак по полстакана мочи. Обычно через 3—4 дня у больного начинает сильно идти мокрота, а кашель делается мягче и легче. Через два-три месяца замечается заметное улучшение во всем здоровье.

При ночных потах, которыми часто страдают туберкулезные, надо на ночь обтираться холодной водой, в которую прибавлять несколько ложек уксуса или спирта. Также хорошо перед сном выпить стакан молока с чайной ложкой коньяка. Затем вообще от пота помогает пить отвар шалфея на молоке — одна чайная ложка сухой травы на стакан молока.

Когда у туберкулезного больного начинает "гореть" в груди (состояние очень тяжелое), то большое облегчение приносят ему свежие листья белокопытника, их кладут на грудь, меняя,чтобы были всегда свежие.

От кашля помогает пить горячий настой исландского мха. На настой брать чайную ложку на стакан воды.

Когда накапливается много мокроты и она отделяется с трудом, то помогает пить горячий настой алтейного корня.

При кровохарканье давать экстракт маточных рожков по 15 капель в день. Также облегчает потребление холодных наваров из вяжущих фруктов — груш, ежевики, рябины, гранатов.

Если начнется вдруг сильное кровотечение, то надо дать больному полусидячее положение при высоких подушках, на сердце — лед или холодную, мокрую тряпку, следя, чтобы она не согревалась. К ногам приставить горячие бутылки или же крепко перетянуть плечи и бедра бинтами, чтобы кровь скоплялась в брюшных органах и конечностях, отчего легкие станут малокровными. Внутрь дают столовую ложку насыщенного раствора соли. Насыщенный раствор делается так: надо развести в стакане полную, с верхом столовую ложку соли, хорошо очень размешать, пока соль уже не будет растворяться. Тогда оставить стакан спокойно стоять, пока вся муть осядет и сверху окажется чистая, как вода, жидкость. Это и будет насыщенный раствор. Сняв осторожно сверху нечто вроде пленки, слить настой в другую посуду и держать всегда наготове при таких серьезных больных.

В случае появления у туберкулезного поноса, самое лучшее достать в аптеке порошки танальбина и давать два раза в день по 0,5.

В случае запоров давать пить сыворотку, до двух стаканов в день. Сыворотка сама по себе очень полезна.

ТРИХИНОЗ

Болезнь, которую легко спутать с холерой или брюшным тифом. Поэтому крайне важно знать наиболее характерные признаки этой болезни, чтобы успеть вовремя захватить ее.

Трихиноз развивается вследствие заражения человека трихинами — особой круглой глистой через потребление мяса больной свиньи. Трихины при обычной варке или жаренье остаются живыми. Кроме того, трихины залегают глубоко в толще мяса около костей, и часто еще окружены известковыми отложениями, поэтому пузырек трихины вообще с трудом уничтожается.

Признаки болезни: спустя короткое время после еды такого зараженного мяса появляется тошнота, рвота, понос с коликами и чувство большой мышечной слабости. В конце первой недели болезни начинают отекать веки, затем все лицо, температура подымается до 40 и выше градусов. Болезненное припухание мышц, особенно сгибательных, боль в глазах, удушье, одышка, нередко еще сыпь вроде крапивницы с зудом кожи, невралгические боли, часто белок в моче.

При обнаружении первых признаков болезни надо сейчас же обратиться к врачу, так как лечение болезни очень сложное и требует применения тех средств и лекарств, которые возможны лишь для доктора. Лечить больного домашними средствами, да еще лицу неопытному,— это наверняка болезнь затянуть и довести больного до могилы.

ТИФ БРЮШНОЙ

От заражения до заболевания этим тифом проходит обычно одна или две недели. В это время больной чувствует лишь небольшую усталость, но остается на ногах. Затем температура вдруг резко подымается, начинается мучительная головная боль, лицо делается равнодушным, сонливым и как бы отекшим ко рту (очень характерные признаки). Кашля и насморка нет. Живот вздут, в области слепой кишки ощущается боль, селезенка увеличивается, появляется светло-желтый понос, иногда на животе показываются красноватые пятна, как от укуса блох. Это первая неделя явной болезни.

Во второю неделю явной болезни головная боль исчезает, но температура продолжает повышаться лестницей.

Третья неделя самая тяжелая: температура в эту неделю держится все время одинаковая — по утрам 38 — 40 гр., а к вечеру до 41 гр. Больной худеет, слабеет, пульс падает.

Четвертая неделя. В эту неделю обычно решается участь больного: если температура начинает падать, больной чаще засыпает спокойно, то это указывает, что приходит выздоровление. Если же температура не падает, бред усиливается, пульс слабеет, появляется липкий пот, то это грозит смертью.

Таким образом брюшной тиф тянется шесть недель: одна неделя в скрытом состоянии, четыре недели явной болезни, и еще одну неделю больной должен быть очень осторожным с едой, а также в отношении простуды, движений и проч.

Распознать брюшной тиф самому очень легко: во-первых, он начинается мучительной головной болью (как при оспе), во-вторых, при нем наблюдается несоответствие между температурой и пульсом, т. е. последний отстает от температуры. Так: при темпер. в 40 гр. пульс должен давать 120—130 ударов, а при тифе он дает лишь

90—100 ударов. В-третьих, поднятие температуры при брюшном тифе происходит очень правильно и показательно, а именно: первые десять дней она систематически повышается в виде лестницы, т. е. каждый день максимум и минимум бывает несколько выше предыдущего дня; затем неделю температура изо дня в день остается на одной и той же высоте (т. е. максимум и минимум), а затем начинает понижаться той же лестницей.

Самое опасное при брюшном тифе — это кишечные кровоизлияния, которые указывают на ранение кровеносных сосудов в кишках. Когда кровотечение небольшое, то оно может само зарубцеваться, если только в пищу не попадает чего-либо грубого. Но когда появится крови много, то это показывает на вскрытие тифозной язвы в брюшную полость, что ведет обычно к смерти. Это прободение бывает легче всего на 3-й — 4-й неделе заболевания. При первом появлении даже небольшого кровоизлияния надо сейчас же вызвать доктора, а пока положить больному на живот нетяжелый пузырь со льдом, и если есть в доме настойка опия, то дать ему 3—4 капли с водой.

Вот почему при брюшном тифе надо быть очень осторожным с едой, и самое лучшее все шесть недель (вернее пять, так как первую, скрытую не считать) ничего больному не давать, кроме жидкой пищи: молоко, бульон, кофе, слизистые супы, кисели и пр. Мясные же соки давать лучше с шестой недели, когда можно быть уверенным, что никаких осложнений, а тем более прободения в кишках не будет. Вино для подкрепления сил тоже можно давать, но всего понемногу, лучше чаще, чем сразу перегружать желудок. После тифа, при начавшемся выздоровлении больные испытывают всегда волчий аппетит, не считаясь ни с чем, поэтому за ними в эти недели надо очень зорко следить, чтобы сам больной не соблазнился стащить и покушать того, чего ему еще нельзя.

Затем надо при тифе обращать внимание на следующее: надо больному предоставлять возможный покой и тишину и затемнять в комнате свет, так как свет губительно отражается на глазах таких больных. По этой же причине ни в коем случае не разрешать больному читать ранее шести недель, так как это может потом отразиться на глазах на всю его жизнь.

Самого больного время от времени надо очень осторожно поворачивать с боку на бок, не давая лежать все время на спине во избежание застоя легких.

Волосы больному в предупреждение сильного выпадения надо сбрить минимум два раза в самом начале болезни, пока корни волос еще не перегорели от сильного жара.

Из лекарств при этой болезни ничего давать не надо, особенно жаропонижающего. Но если будет замечено слишком большое учащение пульса, то положить ненадолго пузырь со льдом на сердце, а при очень слабом сердце дать 10—15 эфирно-валериановых капель на воде.

Зараза этого тифа переносится главным образом через экскременты больного. Во время болезни надо почаще обтирать рот раствором борной кислоты, то же — сильно обложенный язык.

ТИФ СЫПНОЙ

Распространяется чаще в местах с большой скученностью, причем зараза разносится преимущественно не через соприкосновение с больным, а через укусы платяных вшей и блох. Скрытый период до десяти дней.

Начинается болезнь обыкновенно потрясающим ознобом, но иногда предвестником заболевания является сильная головная боль, боли в суставах и тошнота с потерей аппетита. Температура во все время болезни держится очень высокая — утром 39—40 гр., а вечером 40—41 гр. На шестой день появляются на груди, животе, руках и ногах розовые, красные пятнышки, похожие на укусы блох, но без красной точки в середине. Состояние больного апатичное, но ночью иногда бывает буйное. Язык сильно обложен, изо рта слышится дурной запах, большая жажда. Кризис обычно на 14—17 день, после чего больной начинает поправляться или появляются различные осложнения, в результате которых нередко наступает смерть.

Особого лечения сыпной тиф не требует, можно лишь до кризиса давать по вечерам хину по 0,2, но надо следить за сердцем и поддерживать силы больного, давая хотя легкую, но питательную пищу, тем более что при сыпном тифе никакой особенной диеты не требуется (не так, как при брюшном). Пить может сколько угодно, особенно хорошо давать ему навары из ячменя и овса, но только давать их не в теплом виде; они очень хорошо поддерживают силы больного.

Если больной будет страдать от бессонницы, то можно давать ему бром, но ни в коем случае нельзя давать хлорала и сульфонала.

При больших болях в ногах помогает опускать ноги больного в очень теплую воду. Бывают осложнения: нефрит, воспаление легких и воспаление среднего уха.

Не надо забывать время от времени осторожно поворачивать больного на другой бок, не давая ему все время лежать на спине во избежание застоя в легких и пролежней, а также чаще полоскать рот дезинфицирующим раствором.

ТИФ ВОЗВРАТНЫЙ

Разносится тоже главным образом укусами платяных вшей и блох.

Начало болезни очень сходно с сыпным тифом, но еще присоединяются боли в крестце и икрах. Затем сильно распухает селезенка, бывали случаи, что от такого распухания селезенка разрывалась, вызывая смерть больного. Кашля и насморка нет. С третьего дня болезни появляется чувство тяжести и боли в верхней части живота. Так тянется семь дней. К вечеру седьмого дня больной крепко засыпает и потом вдруг просыпается весь мокрый от пота, температура после 40—41 гр. показывает 35 гр. Самочувствие хорошее, ничего не болит. А ровно через неделю приступ повторяется с прежней силой и тянется на этот раз пять дней, оканчиваясь так же, как первый раз. Эти внезапные падения температуры очень вредно отзываются на сердце.

За первыми двумя определенными приступами могут последовать еще несколько, иногда до семнадцати, с неровными промежутками. При многократных приступах больной обычно умирает от истощения. У беременных женщин возвратный тиф обычно влечет выкидыш.

Самое опасное последствие возратного тифа — это нагноение ребер и осложнение с ногами, что требует иногда ампутацию конечностей и удаление ребер. Чтобы предостеречь ноги от заболевания, надо почаще растирать их суконкой, а также иметь всегда наготове ведро с горячей водой, куда и ставить ноги больного всякий раз, когда у него начинаются боли в конечностях.

Внутрь хорошо давать два раза в день по порошку такого состава:

Каломель 0,06
Молочный сахар 0,3.

Для растирания ног и вообще мест, где чувствуется особая боль, брать хлороформовую мазь:

Хлороформ 4,0
Масло белены 30,0.

Самым радикальным средством против возвратного тифа является вливание сальварсана, для чего надо пригласить доктора.

УШИ
и их наиболее частые заболевания

1. КОЛОТЬЕ. Бывает обычно от простуды. Надо положить в ухо ватку, смоченную теплым растительным маслом — напр., деревянным, миндальным, ореховым и проч. Или впустить в ухо две-три теплые капли такого раствора: одна часть чистой карболовой кислоты на десять частей глицерина, сверху заложить ваткой. Если ничего этого под рукой нет, то помогает также, хотя слабее, капли мяты или полыни на ватке в теплом виде.

Впускать камфарное масло можно лишь при условии, чтобы никуда на свежий воздух или на сквозняки не выходить, так как при камфаре очень легко захватить еще большую простуду уха.

2. КРОВОИЗЛИЯНИЕ ИЗ УХА. Случается от сильного удара. Надо сейчас же закрыть ухо тампоном из ваты, смоченным в растворе борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды), завязать ухо, уложить больного в постель, на больную сторону и на голову положить пузырь со льдом или холодную примочку. Обязательно вызвать доктора.

3. НЕРВНАЯ УШНАЯ БОЛЬ. Выражается в припадках рвущей, буравящей боли в глубине уха, каковая может продолжаться по нескольку часов. Причина — заболевание нервов от больных зубов или от гортани. Помогает принятие два-три раза в день порошка фенацетина или пирамидона, даже хины по 0,3 — 0,5.

4. СЕРА В УШАХ. Ушная сера служит для смазки и защиты против проникновения в ухо насекомых. Когда по той или иной причине серы скопляется в ухе более чем надо, то получается пробка, вызывающая в ухе звон, шум, глухоту и проч. Надо влить в ухо несколько капель какого-нибудь растительного теплого масла, полежать немного, чтобы масло глубже вошло в ухо, а часа через три проспринцевать ухо из резинового баллона или даже из чайника теплым раствором ромашки или соды. Спринцевать надо долго, по 10—20 минут, пока пробка выйдет, часто по частям. Если выйдет не вся, то снова впустить

капли и оставить до следующего дня, когда опять проспринцевать. Можно еще размягчить серу повторным спринцеванием раствора соды.

5. ТЕЧЬ ИЗ УХА. Бывает большею частью от золотухи или после скарлатины. Надо ухо спринцевать теплой ромашкой — чайную ложку сухой травы на стакан воды, настоять, процедить, спринцевать. Но если течь упорная, то надо обратиться к доктору, так как воспалительный процесс может перейти на надкостницу и угрожать воспалением мозговых оболочек. Двадцать пять процентов воспаления мозга у детей бывает именно от уха.

При золотушной течи нельзя ее запускать, а обязательно лечить, так как очень часто после ушей заболевают и загнивают глаза.

6. НАРЫВ В УХЕ. Получается почти всегда от простуды. Начинается внезапной жестокой болью в ухе, боль рвущая, пульсирующая, стучащая, распространяется на всю сторону головы, зубы и особенно усиливается ночью. Движение челюстей так болезненно, что больной отказывается от пищи. Через 8—12 дней образуется нарыв, лопается и из него выходит гной, наступает выздоровление.

При нарыве в ухе надо обратиться к врачу, так как заболевание это очень серьезно и лечить самим рискованно. Надо только помнить, что если есть подозрение на нарыв, то спринцевать ухо нельзя, вообще нельзя применять для лечения воду. Затем спать больной должен на той стороне, где нарыв, чтобы предупредить проникновение гноя из вскрывшегося нарыва в глубину уха.

По выздоровлении не надо забывать еще некоторое время смазывать ухо борным вазелином от зуда и не пить спиртных напитков, так как приливы к голове от них могут влиять на возвращение болезни.

Народные средства при нарыве в ухе: каждый день съедать по пол чайной ложки порошка горючей серы в каше, молоке и пр. Затем в ухо впускают сок из печеной луковицы с льняным маслом. Делают это так: надо в сырой луковице вырезать небольшую ямку и в нее влить немного льняного масла. Потом луковицу спечь в духовке и сок выдавить в ухо. Это же средство хорошо при глухоте от неизвестной причины.

7. ТУГОСТЬ СЛУХА И ПОЛНАЯ ГЛУХОТА. Причины: простуда, нервное потрясение, золотуха, дифтерит и скарлатина, старость, повреждение уха и проч. Лучше всего обратиться к доктору, а при полной глухоте хорошо помогают специальные ушные приборы, также пропуска-

ние через нос сильно нагретой жидкости, что может сделать лишь доктор-специалист.

Народные средства при шуме в ушах и ухудшении слуха:

Пить очень горячий навар травы "хмелек" по чашке в день и вливать в ухо по 7—8 капель теплого **миндального** масла так: один день вливать масло в левое ухо, а на другой день — в правое, потом опять в левое, словом, попеременно.

8. ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА В УХЕ. (См. спец. отдел "Помощь в несчастных случаях").

УСТАЛОСТЬ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Переутомление есть высшая форма усталости, когда организм уже так отравлен продуктами распада, что физические и умственные силы, а также нервы, выходят из повиновения человека.

Помочь от УСТАЛОСТИ могут такие меры:

1. Дать отдых от той работы, которая явилась причиной усталости.

2. Принять теплую ванну, а если усталость сказывается главным образом на ногах, то достаточно опустить в горячую воду лишь ноги по щиколотки минут на десять; если этого нельзя почему-либо сделать, то надо хоть посидеть немного так, чтобы ноги были выше таза.

3. Выпить чашку чаю с молоком и ложкой меду. Или стакан настоя перечной мяты.

4. Выпить с полстакана чистого виноградного сока, но только не сразу, а по две столовых ложки каждые два часа.

5. Съесть несколько кусков обыкновенной селедки, что особенно помогает при умственной усталости.

6. Когда усталость сказывается на спинном хребте (он слабеет и ноет), то помогает принять 2 раза в день порошок аспирина по 0,3 и сделать массаж. Хребет же стараться держать прямо, не горбясь.

Помочь при переутомлении очень трудно, а иногда даже невозможно, так как при нем исчезают те запасные силы, которые дают возможность организму восстановить его нормальную работу.

Раньше всего при переутомлении требуется продолжительный отдых (иногда месяцами) для всего организма или отдельного переутомленного органа, напр., ног, рук и пр. (Конечности при переутомлении становятся такими

слабыми, что, напр., рука не имеет сил, чтобы поднять чашку с водой). Затем нужна укрепляющая пища, нередко применение радиоволн и пр. И все-таки бывают тяжелые последствия, особенно при мозговом переутомлении, когда больного постигает удар или сумасшествие.

Поэтому для предупреждения переутомления надо правильно чередовать всякую работу с отдыхом, помня хорошую русскую пословицу: "Мешай дело с бездельем, дольше с ума не сойдешь". Затем применять следующие средства:

1. Ежедневно обтираться холодной водой, главным образом утром при вставании.

2. Для людей умственной работы обязательна перед сном ножная до щиколотки горячая ванна в 42 гр. Ц. на десять минут для отвлечения крови от головы.

3. Очень полезно раз в год пройти курс лечения каким-нибудь печеночным препаратом, как "камполон" (уколы в ягодицу).

4. Потреблять больше той пищи, где имеется много кальция, необходимого для работы всех наших желез — сырых овощей, фруктов, молока, желтков, сыворотки. А для людей, занятых умственной работой — грецкие и китайские орехи, миндаль, чечевицу, горох, рыбу (особенно щуку), т. е. все то, где имеется фосфор, необходимый для работы мозга.

Народные средства. Один месяц в году ежедневно, изо дня в день, съедать три дольки чеснока — сырого или вареного. Если кто сможет, то пройти такой курс два раза в год.

2. Съедать время от времени по 8—10 штук в день можжевеловых ягод, но не часто.

3. Раза три в неделю выпивать по стакану воды, в которой варился картофель с шелухой (пить холодную воду вкуснее). Особенно полезно, если пить воду из-под не совсем доваренного картофеля, сыроватого. В шелухе много витаминов А, В, С. Средство это главным образом помогает при физическом переутомлении.

Домашнее средство при всякой усталости (также при расстройстве нервов): надо разболтать в стакане теплого, почти горячего молока сырой желток, положить немного сахару и выпить, не спеша. Можно сделать это раза 2—3 в день.

УРЕМИЯ

Это засорение крови составными частями мочи, вследствие чего отравляется весь организм.

Болезнь начинается прекращением мочевыделения, головной болью, затем появляются тошнота, расстройство нервной системы, ослабление зрения, понос, рвота, судороги, спячка. Если все эти явления развиваются быстро, чуть ли не сразу, болезнь, так сказать, развивается молниеносно, то никакие средства больного уже не спасут. Но при медленном течении болезни еще можно спасти больного.

Как только уремия обозначилась, надо немедленно вызвать врача, так как понадобится вливание или кровопускание и пр., что может делать только врач. Но если врача нельзя быстро или вообще получить, то надо самим принимать меры, не теряя времени, так как при этом заболевании каждая минута дорога. Надо посадить раньше всего больного в горячую ванну, градуса 42 по Ц. После ванны поставить клизму из воды с солью или уксусом, но только не с эссенцией. Когда желудок подействовал, дать еще слабительное, напр., стол. ложку глауберовой соли или настой александрийского листа (или стручков). Внутрь же давать как можно больше пить воды или сыворотки. Очень помогают щелочные воды. На голову класть лед. При тошноте тоже давать глотать лед.

Очень хорошо применить завертывание в мокрую простыню: надо расстелить на кровати теплое одеяло, на него положить смоченную в холодной воде и выжатую простыню, а на нее больного, и хорошо обернуть его ею. Затем закутать в одеяло и сверху еще побольше теплого, особенно ноги. Если еще не поздно, то это спасает больного: он быстро согревается, судороги прекращаются, и он засыпает на несколько часов. Будить не надо. Если через несколько часов судороги снова появятся, то обертывание надо повторить.

Если уремия принимает хроническую форму, то пока больной совсем не поправится, надо ему два раза в день давать аспирин по 0,5 и два раза в неделю установить "сахарные" дни. Это значит — в эти дни давать больному по три литра сахарной воды в виде лимонада, сладкого чая, а в остальные дни меньше мяса и соли.

УКУСЫ ЗМЕЙ И РАЗНЫХ НАСЕКОМЫХ

Самое опасное время для змеиных укусов — это весна: змеи в это время паруются и чрезвычайно злы. Узнать, какая змея укусила — ядовитая или неядовитая — очень легко: рана от укуса неядовитой змеи одна, зубчатая, а от ядовитой змеи их получается две круглые.

От укуса ядовитой змеи вокруг ранок быстро появляется опухоль, сильная боль; температура высоко подымается. Надо скорее вытянуть из ранки яд с помощью банок, а если банки нет, то хотя бы нагреть над огнем пустой пузырек и приложить его к ранке (но не обжечь!). Затем прижечь рану раскаленным гвоздем, что сделать так: укушенное место обложить кругом мокрой тряпкой, защитив ею здоровое тело, а середину прижечь. Если под рукой нет ни банки, ни гвоздя (или вообще подходящего куска железа), а есть марганец, то сделать так: положить в каждую ранку кристалл марганца, капнуть на него каплю воды, а кругом ранок потыкать тело иголкой, чтобы растворившийся марганец получше вошел в тело. Это часто спасает от худого конца.

От укуса **гадюки** надо, кроме общих мер, еще вызвать всякими способами обильный пот.

При укусе **гремучей змеи** помогает принятие внутрь большого количества алкоголя, а также примочки из него.

Для уменьшения боли от укусов змеи, а также всяких насекомых, надо укушенное место подержать над паром.

Народные средства: 1. От укусов змей применяют семена конопли: их толкут и привязывают к ранкам. Само растение тоже можно привязывать, но оно действует слабее.

2. Есть трава вероника, иначе называемая "змеиная голова", или "змеиная трава". Эту траву в сухом или свежем виде надо распарить и привязать к ранке. Также можно пить из нее отвар на воде.

ПЧЕЛЫ, ОСЫ, ШЕРШНИ

От укусов насекомых хороши такие средства:

1. Намочить в соке чеснока тряпку или вату и прикладывать. Чеснок быстро унимает боль и предупреждает опухоль.

2. Так же действует моча, в которой надо намочить тряпку.

3. Помогает прикладывание мокрой земли, но действие слабее. (Надо помнить, что при укусе упомянутых насекомых надо раньше всего вытащить из ранки оставленное ими жало, а потом уже лечить.)

4. Помогает еще прикладывание тряпки, смоченной в синьке, листья петрушки, нашатырный спирт на ватке.

Если от укуса появилась опухоль и даже нагноение, то класть согревающий компресс из спирта или водки,

или ватку, смоченную в карболовом масле. Нагноение получается обычно только в том случае, если жало не будет удалено из ранки.

МУХИ, КОМАРЫ, МОШКИ, ОВОДЫ, ЛЕСНЫЕ КЛЕЩИ, КЛОПЫ

Средство, которое отгоняет всех этих насекомых, предупреждая их укусы,— это рыбий жир: им надо намазать лицо, шею, руки, ноги, вообще открытые места.

СКОРПИОНЫ

Укус их, особенно старых экземпляров, дает нередко рвоту, понос, высокую температуру, слабость. Средства такие:

1. Примачивать рану настоем скорпиона на деревянном масле (за неимением деревянного можно на каком-либо другом растительном масле, но лучше всего именно на деревянном). Если нет готового настоя, то поймать живого скорпиона, растереть его с деревянным маслом и эту кашицу втирать в ранку.
2. Наломать головки от простых спичек (так называемых серных), заварить их кипятком, дать постоять и из этого настоя делать примочки. Это средство хорошо и при укусе тарантула.

Народное средство. Раздавить над ранкой от укуса скорпиона живого клопа так, чтобы кровь из него попала в ранку. Боль, опухоль, краснота моментально проходят. Проверено много раз.

ПАУКИ, ТАРАНТУЛЫ, КАРАКУРТ

Надо перевязать укушенное место выше укуса, рану высосать, если только во рту и на губах у себя нет ранок. В противном случае высосать при помощи банки или пузырька. Ранку прижечь раскаленным гвоздем, как при укусе змеи, или же ляписом, серной кислотой, потом класть дезинфицирующие примочки. Самые опасные укусы — это укусы каракурта.

ЯДОВИТАЯ "АБРИКОСОВАЯ МОШКА"

Эти мошки водятся главным образом там, где растут абрикосовые деревья. Поэтому народ так и называет их "абрикосовыми мошками". После укуса их больное место начинает сильно и беспрерывно чесаться, появляется маленький прыщик, который слегка загнивается, не переставая чесаться. От почесывания постепенно он увеличивается, зуд усиливается, никакие компрессы и прижигания ляписом уже не помогают, начинается заражение крови, нужна операция. Главное — нельзя чесать, а самое лучшее — сейчас же, как будет замечен укус и явится желание чесать, намазать йодом и потом класть согревающий компресс с каким-нибудь дезинфицирующим средством.

ПЕСОЧНЫЙ КЛЕЩ

Надо укус расцарапать и смазывать его утром и вечером йодом в течение трех дней. Иначе место укуса вздуется, как яйцо, и может начаться нагноение.

ГУСЕНИЦЫ

Особенно ядовиты те, которые живут на ветках ежевики. Место, где проползет такая гусеница, долго чешется, горит, появляются раны. Надо смазать чистым скипидаром.

КЛОПЫ

Так как клопы разносят тиф, то с ними необходимо бороться. Для этого есть простое средство: надо настоять на керосине цветы настоящей ромашки и настоем этим смазывать кровать и вообще те места, где завелись клопы.

Другое простое средство от клопов: развести в воде квасцы до насыщения и смазать места, где есть клопы. От стягивающего действия квасцов пропадают не только сами паразиты, но лопаются и их яички.

УКОЛЫ ЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ

Надо соду немного смочить водой, сделать из нее

лепешку, наложить на больное место, обвязать сырой тряпкой и менять лепешку через 3—4 часа. Очень облегчает боль и зуд.

Средство это также помогает от укуса насекомых.

Ядовитый плющ

Если прикоснуться к этому плющу, то вскакивает пузырь, который сильно чешется и вызывает еще сыпь. Надо несколько раз обмывать пораженное место густо-мыльной водой, иначе при расчесывании получатся раны и потом будет не так легко их заживить.

Этот плющ часто переплетается с ветками ежевики, где тоже много ядовитых гусениц. Наблюдаются они главным образом на восточном побережье Сев. Америки.

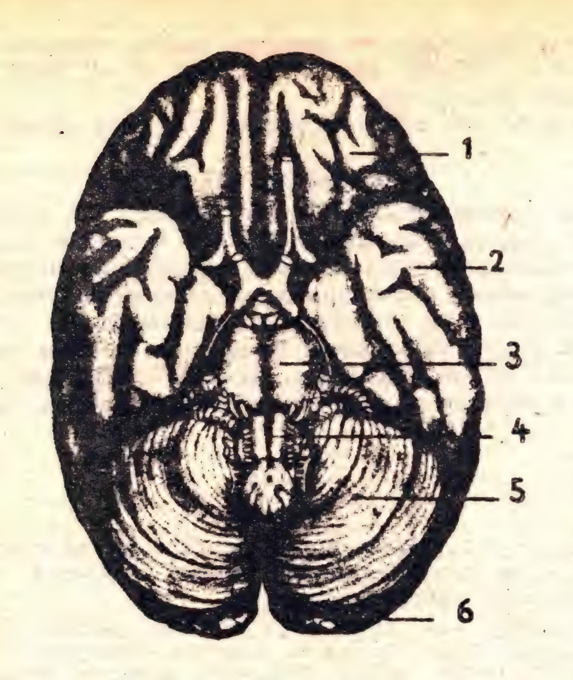
УДАР

Удар — это разрыв кровеносного сосуда и излияние крови в мозговую ткань. Иногда случается еще от закупорки мозгового сосуда.

При ударе надо сейчас же позвать доктора. Если же приходится самим подавать помощь больному, то надо принимать такие меры: больного раздеть, уложить в постель так, чтобы голова была повыше, на голову положить пузырь со льдом, к ногам приставить горчичники. Если горчицы в доме нет (сухой горчицы), то посадить больного в полусидячее положение на кровать, на голову — лед, а ноги опустить в ведро с очень горячей водой, но чтобы не обжечь.

Когда больной придет в себя, надо поставить ему клизму с солью или уксусом (не эссенцией), а когда желудок подействует,— дать ему еще слабительное — настоенный александрийский лист или его стручки, или столовую ложку глауберовой соли.

Если окажется, что больной после удара получил паралич одной стороны — руки, ноги, языка и пр., то надо класть пузырь со льдом не на ту сторону, которая парализована, а на другую, и класть лед все время, пока голова у больного будет болеть, иначе кровоизлияние может повториться. Когда голова перестанет болеть, то надо парализованные части растирать летучей мазью (одна часть спирта на две части какого-нибудь растительного масла). Хорошо еще растирать эфиром, но не близко к огню, чтобы эфир не вспыхнул. Если вечером хорошо растереть эфиром, то на другой день утром смазать растертые части вазелином, а вечером опять эфиром.



Наш мозг.

1. Лобная доля. 2. Височная доля. 3. Мост Варони. 4. Продолговатый мозг. 5. Мозжечок. 6. Затылок.

Если после удара больной и поправляется, то ему надо быть в дальнейшем очень осторожным, в особенности в отношении умственных занятий. Ему нельзя ничего спиртного, ничего жирного, по возможности никакого даже мяса и сахара.

Народное средство: при ударе прокалывают вены на обеих руках при сгибе локтя и выпускают черную кровь, пока не пойдет кровь светлая. Если она пойдет, то опасность для больного немедленной смерти проходит.

ФИМОЗ

Врожденный недостаток — сужение отверстия крайней плоти у мальчиков, вследствие чего она не может быть завернута за головку члена. Новорожденные мочатся из-за этого вбок.

Как только будет замечено такое явление, надо показать ребенка доктору для необходимой операции. Если она не будет сделана в самом раннем возрасте, то потом это грозит надрывами, гнойниками, заражением, так как невозможно будет удалять скопляющуюся в мешке крайней плоти жировую смазку. В более позднем возрасте этот недостаток препятствует половым отправлениям и грозит раком крайней плоти. Еврейская обрядовая операция обрезания как раз и устраняет возможность фимоза с его последствиями.

Операция в маленьком возрасте особых болей и опасности не доставляет.

ФИСТУЛА

Это — отверстие или ход, посредством которого та или другая полость тела или органа сообщается с наружным миром или с другими тканями, с которыми обыкновенно не находится в прямом сообщении.

Как только будет замечено такое отверстие, надо сейчас же обратиться к врачу для детального обследования больного, так как эти фистулы обыкновенно указывают на какие-то воспалительные внутренние процессы с нагноением, и чем раньше выяснить это, тем лучше.

Лечение дома фистулы своими средствами обычно не достигает цели и может лишь затянуть болезнь.

ХОЛЕРА

Тяжелая заразная болезнь с поражением нервной системы. Зараза находится главным образом в испражнениях, рвоте, одежде больного, откуда переносится на землю, воду, продукты и проч.

Заболеваемости во время эпидемии способствуют: потребление сырых фруктов и овощей; питье сырой воды, сырого молока, кваса и пр.; плохо вымытое и плохо прожаренное мясо и рыба; простуда ног, и особенно живота; выход из дому на свежий воздух натощак; грязь в одежде, жилье, грязное тело; мухи, комары, клопы и другие насекомые, разносящие вообще всякую заразу.

При появлении эпидемии надо сделать себе антихолерную прививку, а затем тщательно следить за желудком, так как при больном желудке, при небольшом, даже обычном поносе очень легко заболеть холерой. Полезно

в это время пить чай с красным вином или выпивать перед обедом рюмку водки.

В случае появления подозрительных признаков надо сейчас же вызвать врача или самому отправиться для консультации на холерный пункт, если таковой находится поблизости.

Надо различать три степени заболевания, вызываемого одним и тем же холерным вибрионом: холерный понос, холерина и холера.

I. Холерный понос. Начинается обычно ночью, человек от него вдруг сразу слабеет, моча идет темного цвета, ее очень мало и с болью в мочевом канале. Так один-три дня. Потом аппетит пропадает, язык обложен, пульс учащен, сильная жажда, но температура остается нормальной. Если сейчас же оказать помощь, то понос прекращается и больной выздоравливает. Если же больного долго оставлять без помощи, то заболевание переходит в следующую стадию — холерину.

II. Холерина. При ней уже начинаются рвоты, сначала содержанием желудка, потом желчью и, наконец, бесцветными массами. Конечности холодеют, появляются судороги в ногах. Так может тянуться несколько дней, то улучшаясь, то ухудшаясь. И все-таки, если оказать должную помощь, то многие выздоравливают.

Но старики и люди истощенные обыкновенно от холерины умирают.

III. Холера. При ней понос, рвота и все другие явления начинаются сразу без подготовки. Стул доходит до 30-ти и более раз в сутки и имеет вид рисового отвара. Рвота по 30—40 раз в сутки. Неутолимая жажда. Температура до 40 гр. и выше, но снаружи тело остается холодным и покрыто клейким потом. Выдыхаемый воздух поражает своим холодом. Моча совсем не идет, страшные, мучительные судороги, пульс почти не ощущается. Смерть обычно наступает в первые или вторые сутки, а в случаях молниеносных человек умирает моментально без поноса и других явлений. Если болезнь захватить сразу и принять все необходимые меры, то больного еще можно спасти.

У женщин холера обычно вызывает маточные кровотечения, у беременных — выкидыш, а родильницы, захваченные холерой, умирают.

Если нет поблизости пункта, куда можно было бы отвезти больного, и нет надежды скоро получить доктора, то, не теряя времени, самим принять такие меры.

Раньше всего дать больному два порошка каломеля по 0,3 через два часа один после другого. Затем еще два

порошка по 0,1 через три часа каждый. Если нет каломеля, то дать один раз полторы столовых ложки касторки, хотя она действует хуже каломеля. Затем сейчас же после первого порошка каломеля посадить больного в горячую ванну до 40 гр. Ц. минут на двадцать, а если будут сильные судороги, то пусть сидит в ванне дольше, до облегчения. После ванны уложить в постель, обложить кругом бутылками с горячей водой и укутать теплыми одеялами, чтобы вызвать потение. На живот положить согревающий компресс из водки или припарку из отрубей или из вареной с шелухой и размятой картошки.

Внутрь хорошо давать холерные капли доктора Боткина по 15—20 капель через каждые 2—3 часа, эти капли незаменимы при холере. Если нет этих капель, то можно давать капли доктора Иноземцева по 15 капель или хотя бы обычные эфирно-валериановые капли по 15—30 кап. Словом, давать, что подходит и что есть в доме или можно достать, лишь бы скорее оказать помощь и парализовать развитие болезни. В крайнем случае можно дать выпить несколько раз по полстакана слабого (розового цвета) раствора марганца. Если в доме есть камфарный спирт, то можно давать и его по 8 капель на сахаре каждые 10 минут, особенно когда больной начинает холодеть. После пяти-шести приемов лекарства дать больному для подкрепления сил чашку горячего, крепкого, но не кипяченого, а лишь настоенного кофе, причем дать выпить не сразу, а понемногу. Если нет кофе, то дать чаю, тоже крепкого и горячего с ромом или коньяком. Вообще давать как можно больше пить.

В промежутках делать больному глубокие клизмы (раза 3—4 в сутки) из воды и очищенной соляной кислоты, которой на стакан воды брать 30 капель. Если нет соляной кислоты, то класть танин из расчета одна чайная ложка танина на четыре стакана воды (2% раствор). Клизмы делать теплые, до 40 Ц.

При небольших судорогах можно растирать камфарным спиртом или настойкой спирта на стручковом перце, а при больших прибавлять в ванну горчицы.

Хорошо для подкрепления сил давать еще красное вино, так как в нем много танина, останавливающего размножение холерных вибрионов. При упорной рвоте помогает принятие тинктуры йода, 4—5 капель на воде, и глотание льда. (Сколько капель берется йода, столько же надо брать столовых ложек воды).

Когда больного перестанет рвать и прекратятся судороги и он начнет поправляться, то первое время лучше

ничего ему не давать есть, а потом лишь молоко, манную кашу, кисель, протертые супы; к обычной же пище переходить не раньше десяти дней.

Состав холерных капель доктора Боткина такой:

Тинктура опиума —5,0
Тинктура стрихнина — 1,0
Тинктура валерианы — 10,0
Мятное масло — 3 капли.

Народные средства:

1. Есть растение "дикий цикорий", иначе называемое "Петровы батоги". Это растение имеет курчавые листья и в молодом возрасте потребляется как салат, его все знают. Так вот в середине лета, когда этот цикорий в цвету, надо срезать его до самого корня (он высотой выше аршина) с листьями и голубыми цветами, затем высушить в тени и хранить в сухом месте. Это прекрасное средство не только от холеры, но вообще от всяких желудочных заболеваний: поносов, рези, спазмов и пр. Его надо заваривать и пить, как чай. На стакан кипятка брать чайную ложку сухой травы (ствол, листья и цветы, мелко изрубленные). Вкус горький. При заболевании надо сразу выпить не менее трех стаканов горячего навара, после чего больной скоро засыпает и просыпается в лучшем состоянии. Иногда этим и кончается болезнь.

2. Когда холерный больной уже начинает холодеть, к его ступням приставляют горячий самовар, от которого не бывает ожогов ввиду состояния больного. Если самовара нет, то приставляют что-нибудь очень горячее из металла, напр., утюг, чугун и проч., тоже обернув их тряпкой. Обычно больной от этого засыпает через несколько минут, дыхание его становится ровнее, на лице появляется пот. Просыпаясь, он чувствует жжение от горячего металла, что указывает на улучшение состояния.

3. Вместо чая больному дают молоко, сваренное с семенами укропа, или просто горячий настой на укропе; также дают настой мяты или настой ромашки и полыни в равных частях. Все, конечно, в горячем виде.

4. Дают пить каждые десять минут по глотку раствор березового угля: на 10 стаканов кипяченой воды растворяют столовую ложку с верхом порошка угля, хорошо взбалтывают и дают пить. Можно прибавлять в раствор коньяка, спирта или хотя бы водки.

5. Дают пить солод, который подавляет жизнедеятельность холерных вибрионов: 50 граммов (10 чайн. лож.) сухого солода кипятят в одном литре (5 стаканов) воды; два раза хорошо процедить, даже профильтровать, под-

сластить сиропом, и пусть больной пьет, сколько хочет.

Симпатическое средство. При эпидемии холеры надо носить на животе, не снимая, пояс из красной шерсти или из красной фланели, это предотвращает заболевание.

ЦИСТИТ

(Воспаление мочевого пузыря)

Острое воспаление бывает большею частью от ушиба, от заражения нечистыми инструментами при катетеризации; протекает бурно и при лечении кончается в 10—14 дней.

Хроническое получается от недолеченного острого, а также от простуды, геморроя, камней и проч.

Признаки: частые и болезненные позывы, но мочи мало и она мутная, нередко в ней еще появляются кровь и гной. Часто бывает поднятие температуры, иногда тошнота. При надавливании на пузырь ощущается боль.

При температуре больного надо держать в постели, сделать ему теплую ножную ванну в 32—35 гр., а на низ живота положить припарку из горячих отрубей или из вареной с шелухой и размятой картошки. Диета — молочная, и как можно больше давать пить, но все в теплом виде. Ни пряностей, ни спиртных напитков нельзя. Каждый день принимать в воде пол чайной ложки соды. Кроме того, хорошо салол 2—3 раза в день по 0,5 или уротропин в том же размере.

При очень сильных, болезненных позывах к мочеиспусканию постараться достать в аптеке такую мазь, которой и растирать промежность:

Белладонновая мазь — 30,0

Хлороформ — 4,0.

В случае запора ни в коем случае нельзя давать сильное слабительное, такое как касторка, а послаблять желудок простыми домашними средствами: черносливом, простоквашей, сывороткой, сырым молоком, печеными яблоками, морковным соком, кислой капустой и отваром льняного семени.

Из домашних средств:

1. Пить как можно больше миндального молока, конечно, из настоящего миндаля. (Проверено — О. М.).
2. Пить в день по 2—3 стакана настоя травы толокнянка (иначе "медвежьи ушки").

ЧЕСОТКА

Болезнь вызывается особым клещом "зуднем", который заползает под кожу, прокладывает там ходы, куда и кладет свои яички. От движения клеща больной испытывает нестерпимый зуд. Узнать чесотку легко: она проявляется снаружи в мелких красных прыщиках (как мак), пузырьках, гнойниках, а клещевые ходы имеют вид серых кривых и изогнутых линий, у людей же нечистоплотных — вид черных линий. В той точке, где клещ вошел под кожу, виден гнойный пузырек, а на конце хода сидит и он сам. В каждом ходе бывает до 20 яичек.

Чесотка начинается обычно между пальцами рук, потом распространяется на окружность локтевого сустава, область пупка, на половой член, грудные соски и проч. Заразиться возможно главным образом через соприкосновение с таким больным человеком, его платьем, вещами, а также можно заполучить клещей от собак, кошек, коз, овец и свиней, где они также водятся. Если после излечения болезни останется под кожей хоть одна самка, то почти всегда бывает рецидив болезни.

Лечить чесотку можно так:

1. Смазать пораженные места чистым дегтем или перувианским бальзамом, а через несколько часов обмыть их теплой водой с отрубями или алтейным корнем, которые очень уменьшают жар и зуд.

2. Обмыться хорошо теплой мыльной водой, обсушиться и потом втирать такую мазь, которую можно легко сделать самому: одну часть серного цвета и 10 частей свиного топленого сала. Через несколько часов обмыть теплой водой с зеленым мылом, а через два дня намазать снова, и так до излечения.

3. Обсыпать пораженные места порошком из сухих плодов бересклета.

4. Когда болезнь поразила только еще одни руки, то взять кислого хлебного кваса, сильно посолить и подогреть так, чтобы рука могла только терпеть. В этот квас опускать руки по нескольку раз, держа в нем столько секунд, сколько сможешь. (Проверено — О. М.).

5. Сварить крепкий навар из щуки, намочить в нем тряпку и горячей прикладывать по нескольку раз. (Проверено — О. М.).

6. Если чесоткой поражено уже все тело, то делают так: берут столовую ложку какого-нибудь сала топленого,

столовую ложку тертого серого мыла, две чайных ложки серы, чайную ложку дегтя. Все это хорошо смешивают в мазь. Надо хорошо вымыться горячей водой с мылом, вытереться досуха, потом хорошо натереться указанной мазью и так остаться до другого дня. Тогда опять вымыться и натереться мазью. Так делают три дня, и чесотка проходит. Если бывает рецидив, то лечение повторяют, так как при поражении всего тела легко может остаться после одного лечения где-нибудь в ходу самка, которая опять наложит там яйца и вызовет рецидив. (Между прочим, всякие сыпи, особенно от грязи, иногда быстро проходят, если смазать пораженное место соком свежего помидора).

Из аптечных средств в старой России с успехом применялась вилькинсоновская мазь. В иных деревнях чесоткой были поражены целые семьи: их заставляли натираться в течение двух суток этой мазью, затем вымываться в горячей бане. Чесотка проходила. Всю одежду, белье, даже шубы больных парили.

ЧУМА

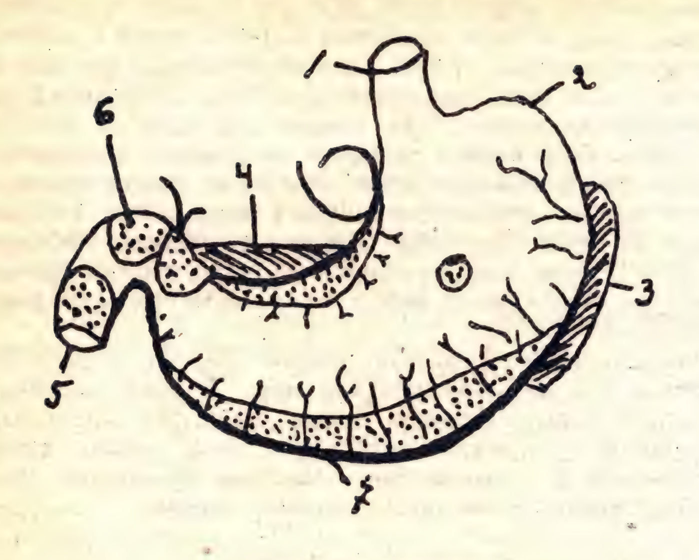
Тяжелая заразная болезнь, причем заболеть ею можно не только через соприкосновение с больным, но и через воздух, через который распространяется зараза (как при оспе). Поэтому лицам, ухаживающим за чумными больными, нужно всегда иметь специальную дезинфекционную повязку для носа и рта.

Болезнь начинается недомоганием, появляется жар и боль в железках на шее, под мышками и в паху, где потом образуются нарывы. Надо немедленно заявить доктору, так как оставлять чумного в доме нельзя. Да и вылечить от чумы возможно лишь, и то с трудом, при помощи впрыскиваний противочумной сыворотки, что делается докторами.

Народные средства: прикладывают к чумным опухолям смоквы (инжир), разрезая их пополам, и разрезанной стороной привязывают к больному месту. Если захватить в самом начале, то часто можно спасти больного.

Как очень сильную дезинфекцию, при чуме сжигают растение розмарин.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА



Я з в ы в желудке.

Места в желудке, где чаще всего появляются язвы:

1. Пищевод. 2. Желудок. 3. Селезенка. 4. Поджелудочн. железа. 5. 12-перстная кишка. Я з в ы — везде, где указано точками. 7. Артерия.

Эта язва находится иногда не в самом желудке, а в нижнем конце пищевода или же в верхней части 12-перстной кишки, но все боли отзываются в желудке.

Признаки: боли под ложечкой, то жгучие, то сверлящие, обычно через час-два после еды. В горизонтальном и полусогнутом положении боли слабее, при большом физическом напряжении они хуже. Кислая отрыжка, аппетит плохой, во рту неприятный вкус. Когда язва разъедает кровеносный сосуд, то появляется кровавая рвота и больной может умереть.

(Из-за сходных болей язву желудка можно легко вначале спутать с болезнью "гастралгия" — нервное сжатие желудка из-за невралгии нервного сплетения под ложечкой, которое появляется независимо от времени принятия пищи).

Язва возникает от разных причин, но чаще всего на нервной почве, а также от злоупотребления спиртными напитками, повышенной кислотности в желудке и курения

натощак: одна папироса, выкуренная натощак, действует на открытую поверхность слизистой оболочки желудка во много раз губительнее, чем непрерывное курение при переполненном желудке.

Предупреждает появление язвы в желудке частое потребление лука и чеснока, надо каждый день съедать хотя бы одну луковицу и одну дольку чеснока.

При заболевании надо дать по возможности покой, а главное особую диету: больше молочных продуктов, пюре из овощей, кисели и каши. Никакого мяса, ничего грубого, острого, тяжелого, раздражающего, ничего жареного, все в вареном виде. По нескольку раз в сутки пить сок из свежего лимона. Во время болей класть на желудок горячие припарки, меняя их каждые 20 минут, чтобы не остывали. Но если появится желудочное кровоизлияние, то припарок нельзя. При кровавой рвоте надо больного уложить в постель и на живот положить не очень тяжелый пузырь со льдом, позвать доктора, так как в этом случае требуется особое лечение и наблюдение доктора.

Из аптечных средств при язве хорошо помогают:

1. "Эскалинум" — препарат, состоящий из двух частей порошка алюминия и одной части глицерина. Его надо принимать по четыре пастилки (по 0,25) в полустакане воды.

2. "Алюминал", который надо принимать за 20 минут до еды по пол чайной ложки три раза в день. Он заволакивает рану, и пища проходит по ней, не тревожа, и тем давая ране возможность быстро зажить.

Домашние средства:

1. Два раза в день натощак, минут за 20 до еды, съесть кусочек листа алоэ величиной с вершок. Можно лист просто разжевать хорошо, сок проглотить, а волокна выплюнуть. Так лечиться три месяца, потом сделать перерыв на месяц, и если язва еще не совсем прошла, то лечение продолжать.

2. Взять полтора стакана сока листьев алоэ, причем сок надо выдавить руками через салфетку, а не резать ножом, затем стакан настоящего меду и стакан прованского масла (очищенное оливковое). Смешать, влить в бутылку и поставить в кастрюльку с водой на плиту, подложив под дно бутылки щепочки или солому; кипятить 3 часа на малом огне. Отставить, остудить, закупорить и держать на холоде, так как в тепле лекарство легко портится, на что укажет пена: если ее немного, то пить можно, но если пены появится много, то потреблять лекарство вредно. Принимать надо утром натощак по столовой ложке; перед принятием взбалтывать.

3. Сырую картошку хорошо вымыть, не очищая от кожи, и стереть на терке. Потом процедить и отжать через кисейку, размешать с осадком и выпить за 15—20 минут до еды, раза два в день. Этот сок картошки производит такое же действие в желудке, как и препарат алюминала.

4. Выпивать до 4-х стаканов в сутки сока обыкновенной капусты. Сок очень хорошо вылечивает язву, а в 12-перстной кишке может залечить в неделю. Лучше для уверенности пить шесть недель.

Если есть подозрение, что язва назревает в желудке из-за переизбытка кислот, то от этих кислот можно избавиться так: пить в день по два стакана навара таких трав, взятых в равных частях: горечавка, шалфей, мята и корица в палочках.

ЯЩУР

Эта болезнь присуща главным образом рогатому скоту — крупному и мелкому, как коровы, овцы, козы и др., но ввиду заразности может передаваться человеку через молоко от больных животных.

На восьмой — десятый день после заражения появляются сухость во рту, температура подымается и держится дней пять, потом падает, и тогда появляются во рту пузырьки величиной с чечевицу: на языке, деснах, небе и даже на губах. Глотать больно, слюнотечение, головокружение, понос. Надо почаще полоскать рот такой горячей водой, чтобы только не обжечься. Кому это тяжело, пусть полощет рот раствором буры или борной кислоты, а язвочки во рту смазывают двухпроцентным раствором серебра (ляписом). Внутрь надо принимать известковую воду по чайной ложке несколько раз в сутки.

Иногда ящуром заболевают доильщицы, если нехорошо вымоют руки после доения больных коров, да еще при царапинах на руках. У них тогда появляются язвы и пузыри между пальцами рук, а иногда и ног, а также на груди. Через 3—4 дня эти пузыри лопаются и отсыхают. Их надо обмывать и смазывать жиром, предварительно обсушив, конечно. Внутрь принимать тоже известковую воду.

Известковую воду можно купить в аптеке готовую, но лучше сделать самим, когда есть возможность достать настоящую негашеную известь: на ведро воды брать большую пригоршню (фунта три) извести, немного обдать

кипятком (лучше всего в каменной посуде), чтобы разварилась, а когда закипит, то прибавить до мерки ведра холодной воды, хорошо размешать и оставить так стоять спокойно целые сутки. Тогда осторожно снять верхнюю пенку и беловатый налет, а чистую воду процедить через кисейку и употреблять. Хранить лучше в закупоренном виде. Воды с осадком не процеживать, брать только чистую.

ЯЗЫКА БОЛЕЗНИ

Язык у нас обладает исключительной способностью к заживлению, большею, чем все остальные части тела, как внутренние, так и наружные. Поэтому прикусы языка во время еды, ожоги и пр. заживают очень быстро сами по себе или же при полоскании рта самыми простыми средствами — борной кислотой, марганцем, ромашкой, шалфеем и даже одной очень горячей водой, почти что кипятком. Маленькие же язвочки от чрезмерного потребления сладостей, маринадов, семян подсолнуха и проч. хорошо проходят от смазывания их ляписом (раствором серебра).

Но от курения табака (особенно трубки) развивается нередко на языке весьма неприятное заболевание, грозящее в случае запущения плохими последствиями. Оно состоит в том, что сначала на языке, а потом и на внутренней стороне щек появляются маленькие серые возвышения, как бородавки. Если обратить серьезное внимание и прекратить курение, то болезнь можно остановить. Иначе она будет развиваться дальше таким путем: язык начнет трескаться, покрывается ссадинами, затем становится неподвижным, и начинается рак.

Но рак может развиться на языке и сам по себе, главным образом у мужчин. Появляется он чаще всего в одном из двух мест. 1. В виде твердого узла в глубине ткани заднего отдела — месте прикрепления языка. Или 2. В виде красной язвы с неровным дном и завороченными краями на конце языка.

Лечение рака на языке только оперативное, причем более удачно проходит операция на кончике языка, если захватить болезнь в самом начале.

ЭКЗЕМЫ, ЛИШАИ

Лишаи и экземы — это заболевание верхних слоев кожи.

Лишаи главным образом получаются от грязи и проникновения через кожу инфекции. Иногда у детей на почве золотухи и худосочия. Избавиться от лишая не так трудно, нужна лишь настойчивость и чистота, а при золотухе — лечение этой болезни.

Наиболее распространенными лишаями являются такие:

1. **Спиральный,** красный лишай в виде ниточки, чаще всего на руках. Надо натереть на терке красной сырой свеклы и привязать к лишаю, пока он пройдет. Когда свекла подсыхает, надо класть свежую.

2. **Красный, нервный** лишай имеет вид зудящих узелков, поражающих главным образом слизистую оболочку носа и губы, в редких случаях распространяется по всему телу. Хорошо помогает такая мазь доктора Ляссара:

Салициловая кислота — 2 части, по весу.
Окись цинка - 25 част.
Рисов. крахмал — 25 част.
Вазелин желтый — 48 част.

Кроме того, надо одновременно лечить нервы.

3. **Золотушный** лишай. Появляется в основном у крестьянских детей на почве золотухи и грязи. Поражает почти исключительно места вокруг рта и носа в виде лепешек. Хорошо и быстро излечивается смазыванием смесью настоящего пчелиного меда с солью.

4. **Потный** лишай, имеет вид розовый, но на границе со здоровой кожей имеет ярко-красную полосу. Поражает главным образом женщин, ведущих оседлую жизнь и работающих в наклонном положении, как портнихи. Поражает места под грудями, пупок и иногда перекидывается даже на пах. Поверхность лишая покрыта чешуйками. Может длиться годами, и при применении всяких мазей, особенно, если в них входит окись цинка, покрывается язвочками и переходит в мокнущий лишай-экзему.

Хорошо подлечивается упорным, ежедневным смазыванием риазола.

5. **Чешуйчатый** лишай, называемый еще шелушащейся экземой "псориазис". Это самый упорный, неприятный лишай, до последнего времени не поддававшийся никакому лечению. Он поражает сначала локти, затем колени, потом затылок. В некоторых случаях распространяется по всему телу. Имеет вид красных больших пятен, доходящих до величины блюдечка, покрытых чешуйками; мучительно чешется. Люди, захватившие этот лишай,

происхождение коего неизвестно, невероятно страдают, так как вид их нередко лишает возможности найти работу. Но он не заразен. При этом лишае очень полезны солнечные ванны и морское купание.

Лишь недавно, лет шесть тому назад открыто средство, помогающее от этого лишая, но не излечивающее вполне, что проверено мною на больном. Средство это называется риазол.

Если какой-нибудь лишай не имеет определенных признаков, то можно попробовать лечить его простым старым средством: смешать одну ложку чистого дегтя с тремя ложками рыбьего жира, растереть, намазывать этой мазью тряпочку и привязывать к лишаю. Также в таких случаях хорошо помогает почти всегда смазывание сухого лишая нафталоном. Нафталон — это густая, тягучая, черно-бурая мазь, приготовляемая из сырой нефти. Не надо смешивать ее с нафталином (белый порошок от моли).

Иногда сухой лишай переходит в мокнущий, получается таким образом экзема.

Большая часть экзем все-таки указывают на заболевание каких-то внутренних желез, поэтому лечить их очень трудно и разнообразие их очень большое. Вид у них в общем такой: больное место покрывается маленькими пузырьками с желтоватой жидкостью. Эти пузырьки лопаются, сливаются вместе, образуя мокнущее место. Иногда появляются еще гнойники, которые, лопаясь, образуют струпья или корки.

Определить точно, от какого внутреннего заболевания появилась экзема, может только хороший специалист по кожным болезням, но и такие специалисты тоже нередко в своих советах переходят от одного способа лечения к другому, так как не каждый организм одинаково реагирует на одно и то же лекарство. Поэтому надо попробовать один из рекомендуемых методов и, если он помогает, то продолжать. В противном случае применить надо другой.

Общее же правило для всех экзем — это по возможности предохранять их от солнца и света, от которых они всегда увеличиваются и ухудшаются. Для этого надо накладывать на больные места бинты и повязки, а если хотят их избежать, то присыпать сверху рекомендуемой доктором мази тальком.

Лечение всяких экзем надо начинать с осторожного отделения корок с больных мест с помощью свежего несоленого масла, протереть и смазывать тем, чем решат. Из аптечных средств, помогающих с успехом большинству

экзем — это паста доктора Ляссара (см. выше). Также хороши мази доктора Рабова.

Надо смешать по весу:

Нафталон 15 частей
Окись цинка 7 частей
Рисовый крахмал 8 частей.

Особенно тяжелое страдание дает мокнущая экзема около заднего прохода вследствие трещин и нестерпимого зуда. В этом случае хорошо помогает такая мазь:

Можжевеловый деготь
Мыло зеленое 20,0
Алкоголь 150,0

Сверху присыпать тальком с цинком.

При мокнущей экземе на голове, особенно при неопрятности, волосы могут склеиваться, образуя колтун. Его надо смачивать керосином и расчесывать. А лучше всего остричь волосы и экзему лечить особо.

Мокнущая экзема появляется у женщин иногда около соска, особенно в климактерическом периоде. На эту экзему надо обратить особое внимание, так как она нередко переходит в рак.

Как общее правило для большинства мокнущих экзем — это избегать мочить их. Но ванны с наваром из дубовой или сосновой коры излечивают многие мокрые экземы.

Экзема иногда может появиться также от излишка соли в организме, что может выяснить только лабораторное исследование.

Домашние и народные средства:

1. Хорошее средство вообще от всяких лишаев и экзем — это лимон. Курс лечения им надо проходить так: в первый день выпить сок из пяти лимонов в несколько приемов, на второй — из десяти, и так дойти до 25, каждый день прибавляя по пяти лимонов. Потом пойти назад тем же порядком, пока не дойдешь до пяти. Пить сок лучше всего через соломинку, чтобы не портить зубной эмали, и всегда после приема полоскать рот. От лимонов иногда проходит самая упорная экзема.

2. Также проходят самые упорные экземы после 25 дней полной голодовки.

3. Размять вареный чеснок с равным количеством меда, приложить на тряпке к больному месту, сверху закрыть восковой бумагой, завязать. Утром промыть зеленым мылом или протереть бензином, снова намазать и завязать. Когда чешуек больше не будет, можно на день не мазать, а только на ночь, обтерев предварительно бензином, и потом завязать.

4. От экземы на голове: взять один мускатный орех, немного имбиря и калгана, залить бутылкой спирта и поставить настояться в тепле на 48 часов. Этой настойкой натирать экзему. При этом хорошо внутрь принимать по чашке навара из тысячелистника и цветов бузины, взятых в одинаковой пропорции.

5. Красный, неспиральный, сухой лишай лечат так: обливают его горячей водой два раза в день в течение трех минут. Через три дня обычно замечается улучшение, а через две недели он должен совсем исчезнуть.

6. Собирать из курительной трубки желтый налет, так называемую "смолу" от курения, и ею мазать лишай.

7. Фруктовая экзема, появляющаяся у некоторых лиц от постоянного соприкосновения с фруктами: надо держать руки в очень горячей воде минут 5—10, потом смазать сметаной. Делать это, конечно, на ночь в течение нескольких дней, пока экзема не исчезнет. (Это же средство от коросты на руках.)

8. Собрать свежие листья с комнатного цветка "герань", кипятить их в воде в течение часа на медленном огне, и в этом наваре делать ванны больному месту минут по пять. А если экзема на таком месте, что ванну делать неудобно, то можно просто мочить в этом наваре тряпку и прикладывать. Навар должен быть средней температуры. Одновременно дают пить настой из можжевеловых ягод для чистки крови.

9. "Куриная" экзема — очень мелкая сыпь на руках, которой болеют часто фермеры, ухаживающие за курами. Надо ежедневно по пять-десять минут держать руки в очень горячей воде с марганцем, проходит через 3—4 дня.

Лицам, страдающим экземой, надо хорошо питаться, но избегать потреблять жирную рыбу, очень молодое мясо, свинину, дичь, клубнику и землянику, острые закуски, спиртное. Самое лучшее — растительная пища. Кроме того, потреблять как можно больше чесноку и пить в день по две чашки настоя из мяты, бузины и полыни, взятых поровну.

При лишае "псориазис" надо принимать витамин "Д", который имеется в молоке, шпинате, капусте, моркови, дрожжах, зародышах пшеницы, люцерне, и пить свежее нежареное подсолнечное масло.

Лишаи, экземы и вообще разные сыпи еще нередко появляются от постоянного приготовления пищи в алюминиевой посуде, так как алюминий — большой яд, он входит в основу многих болезней. Надо пищу готовить

в эмалированной или глиняной посуде. (Последнее всегда практикуется в Китае.)

ЦИНГА

Цинга — это кровоизлияние в слизистых оболочках десен, кишок, в мышцах и хрящах вследствие голода и нехватки в пище витамина С. Болезнь протекает так, если ее не лечить: зябкость, тянущие боли в ногах и крестце, сердцебиение, сонливость; потом десны около зубов синеют, пухнут и из них идет кровь, зубы шатаются и выпадают. Наконец кровь начинает идти из носа и кишок, температура подымается, и в конце концов больной умирает.

Надо давать как можно больше в сыром виде овощей, фруктов, главным образом лимонов, помидоров, лука, чеснока, яблок, апельсинов и проч. Варить нельзя, так как при варке витамин С большею частью пропадает. Если больной попал в такие условия, что нельзя достать никаких сырых овощей и фруктов, то пусть ест или хотя бы подольше жует простую луговую траву, в ней тоже есть сорта, имеющие в себе витамины В и С. Главное — захватить болезнь как можно раньше.

Из лекарств хорошо давать отвар хинной корки — две чайные ложки мелко порезанной корки на стакан воды. Им же полоскать рот. Кроме того, рот почаще полоскать очень горячей водой (особенно при ранах), можно еще полоскать отваром дубовой коры — одну чайную ложку на стакан воды, настоем хрена на воде или спирте, муравьиным спиртом. Полезно просто жевать сырой чеснок.

Если появились язвы на теле, то к ним хорошо прикладывать пивные дрожжи, их же принимать внутрь понемногу 3—4 раза в сутки. Никаких слабительных при цинге давать нельзя.

Из простых домашних средств:

1. Пить отвар сосновых игл.
2. Есть свежую траву "кресс-салат", которую обычно в России сеют на Пасху под крашеные яйца. В этой траве много йода, что особенно полезно при цинге.

ЭПИЛЕПСИЯ или ПАДУЧАЯ

Обычно бывает у людей, зачатых родителями в пьяном виде или сифилитиками. Иногда от наследственности,

особенно если отец и мать оба были эпилептиками; может случиться также от сильного испуга или ушиба головы.

Болезнь проявляется так: больной вдруг теряет сознание (но припадок свой предчувствует), падает, его всего ломает судорогами, изо рта идет пена. Через 2—4 минуты он сразу засыпает глубоким сном, а придя в себя, ничего не помнит.

Эпилепсия считается неизлечимой. Ее излечивают лишь ядом гадюки "расселя" из Индии, но это средство можно достать лишь с большим трудом, не всегда и не везде. В Европе еще лечат успешно церебрином. Это глюковид, входящий в состав мозга и крови.

Людям, болеющим эпилепсией, надо по возможности не волноваться, не иметь половых сношений, не пить спиртного. От судорог в ногах помогают теплые ванны до 32 гр.

Народное средство: есть как можно больше сырого лука, главное пить его сок. От лука припадки становятся мягче и повторяются реже.

В русских деревнях **излечивают** эпилепсию таким **симпатическим** средством: берут из печки несколько горящих древесных угольков, затем чашку с водой. В эту чашку сначала сдувают в воду пепел с угольков, а затем туда же кладут и угольки. Потом молятся перед иконой, прочитывая с верой "Отче наш", и дают выпить больному три раза воды из чашки. Через 11 дней (на 12-й) надо лечение повторить. Припадки прекращаются уже после первого раза, а второй раз как бы закрепляет лечение навсегда. Больной выздоравливает. (Автор два раза лично наблюдала указанное лечение и знала потом этих больных, как вполне здоровых людей).

О том же свидетельствует доктор Хохлачкин; его больного, которого он лечил несколько лет, деревенская женщина вылечила в два сеанса, и доктор знал его потом как совершенно здорового и нормального человека.

II. ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

БЕЛИ

Бели — это водянистые истечения из матки, похожие на сырой яичный белок. Если бели имеют такой вид и

появляются, напр., от малокровия, простуды или перед менструациями, то они неопасны. Девушкам в это время надо меньше ходить, особенно по холоду, и лучше питаться, если причина в малокровии. Женщинам полезно при появлении белей проспринцовываться квасцами или танином — чайную ложку на кружку воды.

Если бели появляются часто, то могут в конце концов сделаться хроническими и явиться причиной разных серьезных женских болезней, а у девушек даже разрушить девственную плеву. Поэтому запускать бели не надо, а надо лечить спринцеванием вяжущими лекарствами (как указано выше), усиленным питанием. А если они все-таки не проходят, то посоветоваться с доктором-специалистом.

Желтые и зеленоватые бели указывают на гнойное воспаление, напр., при гонореи.

Сукровичные бели вызываются злокачественным изъязвлением тканей половых органов, что бывает при саркоме, фиброме, раке и проч.

При всяких окрашенных белях надо обратиться к врачу-специалисту, чтобы не запустить болезни.

Народные средства:

1. При водянистых белях от малокровия надо пить настой травы "барвинок", три щепотки сухой травы на стакан воды, пить понемногу; хорошо прекращает бели. Также хорошо пить по рюмке в день сок из ягод барбариса и калины.

Пить по 2—3 чашки в день чаю (навара) из цветов тысячелистника или из корней земляники, особенно лесной.

3. Почаще жевать цветы белой акации, проглатывая их сок, да можно и цветы глотать, они не вредны.

Между прочим, употребление в пищу подсолнечных семечек вызывает бели.

МЕНСТРУАЦИИ, "КРОВИ"

Менструации у женщин появляются между 11—15 годами и длятся до 45—55 лет. Правильно должны повторяться через каждые 28 дней, но у некоторых они приходят через 20 дней, у других через месяц. Длятся 3—5 дней.

При нормальных менструациях женщина должна чувствовать только лишь небольшое недомогание и тяжесть внизу живота, лишь немногие страдают в это время еще невралгией затылка.

Полное отсутствие менструаций в том возрасте, когда они должны быть, указывает на заращение у девушки отверстия в девственной плеве. Это можно определить самой по тем схваткообразным болям, с помощью которых матка пытается изгнать скопившуюся в ней кровь, и по все увеличивающейся опухоли над лобком. Боли идут от поясницы к лобку. Нужна операция.

Когда крови идет очень мало и женщина испытывает боли — это обычно указывает на слишком узкое маточное отверстие. Можно уменьшить боли, если класть на низ живота припарку, также больше лежать и кушать в эти дни только молоко и рисовую кашу на молоке, немного чаю. После замужества эти боли обыкновенно прекращаются. Помогает также принимать в день по 1/4 чайн. ложки серы, запивая чем-нибудь кислым: клюквой, квасом и пр.

Бледные, скудные менструации, к тому же нередко еще нерегулярные, бывают при малокровии, после тяжелой болезни, при сильной нервности. Могут иногда даже временно приостанавливаться совсем. Нужно усиленное питание, мышьяк, железо.

При задержке менструаций, что чаще всего бывает от простуды (исключая беременность), можно применять такие простые домашние средства:

1. Выпить сразу два стакана горячего настоя ромашки (не по глоткам).
2. Пить два раза в день настойку на вине или водке из корицы, гвоздики и настоящего шафрана.
3. Принять горячую сидячую ванну с солью или горчицей (1/4 фунта на ванну).
4. Проспринцеваться (женщине) чистой горячей водой в 38 гр.
5. Подержать полчаса ноги в очень горячей воде (выше щиколотки), куда положить горсть соли и две-три горсти древесной золы. Потом ноги окатить чистой теплой водой, вытереть досуха, надеть чистые чулки, в которые насыпать сухой горчицы.
6. Полстакана пивных дрожжей и полстакана парного молока пить несколько дней натощак.

Нормальные, но болезненные менструации. Надо больше лежать, низ живота смазывать слегка ихтиолом пополам с вазелином или ланолином, а вечером выпивать чашку горячего навара из имбиря с сахаром (лучше брать китайский темный сахар, он помогает лучше). Навар должен быть очень крепкий. Так пить все дни, пока идут менструации. После замужества эти боли тоже проходят.

Уменьшают боли порошки из кодеина 0,02 и салипирина 0,5 по три раза в день.

Очень сильные менструации. Бывают при бледной немочи, тучности, большом физическом напряжении. Надо в это время кушать больше груш, пить желудевый кофе, есть ежевику, землянику и пить навар из подорожника, крапивы и полевого хвоща, взятых в равном количестве. Или же настой из корня петрушки по две чашки в день. Или отвар мака снотворного по чашке в день. Внутрь принимать очень помогает такое лекарство:

Эрготин 2,0
Коричневая вода 15,0

Или вспрыскивать в задний проход после стула такое лекарство, пока идут менструации:

Эрготин 5,0
Вода 35,0
Салиц. кислота 0,1
Глицерин 10,0

Класть одну чайную ложку лекарства на две столовые ложки теплой воды, впрыснуть через небольшой резиновый баллон и оставить в себе.

Но если менструации с каждым разом все будут обильнее, то надо обратиться к врачу-специалисту, так как это может указывать на какое-то серьезное заболевание матки.

При зловонии, что бывает у некоторых женщин во время менструации, как изо рта, так и из половых частей,— надо рот почаще полоскать настоем мяты, а внутрь принимать через три часа после еды одну чайную ложку пятипроцентного раствора бертолетовой соли один раз в день. Половые части надо два раза в день обмывать теплой водой, в которую прибавлять несколько капель йода.

При затылочной невралгии см. статью о невралгии.

Чтобы не нажить разных женских болезней, надо во время менструаций быть очень осторожной: не подымать тяжестей, как можно больше лежать, избегать простуды и не иметь половых сношений, так как в это время легче всего получить внематочную беременность.

БЕСПЛОДИЕ

Причины бесплодия главным образом следующие:

1. Неспособность к зачатию от рождения, которая впоследствии под влиянием каких-либо причин может

пройти. 2. Бесплодие мужа. 3. Какой-нибудь физический недостаток в детородных органах. 4. Как результат мер, принимавшихся в свое время против беременности. 5. Воспаление яичников — бывшее или настоящее. 6. Сильный перегиб матки. 7. Гонорея — бывшая или настоящая. 8. Заросшие трубы к яичникам.

Лечение от бесплодия должно идти по пути излечения той причины, которая его вызывает. Но иногда бесплодие еще вызывается характером потребляемой женщиной пищи, в которой не хватает витамина Е, необходимого для беременности. В этом случае надо больше есть желтков, желтой (но не белой) кукурузы, желтых персиков, желтой моркови, а также печенку, салат, проросшие семена хлебных зерен.

Народные средства от бесплодия:

Пить настой из семян подорожника или настой травы "росянка".

Симпатическое средство: держать в доме цветы "фикус", а также помогает держать прутья вербы.

ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Она бывает не в матке, а в одном из яйцеводов. До двух месяцев эта ненормальность даже не обнаруживается при исследовании. Но в начале третьего месяца плод настолько уже растягивает трубу (яйцевод), что она разрывается, происходит сильное кровоизлияние в полость живота, хотя наружу из матки выходит очень мало крови. Боли такие страшные, что женщина иногда теряет сознание. Также может она потерять сознание от внутреннего кровоизлияния. Если не принять немедленно нужных мер, то больной грозит смерть. Надо немедленно вызвать доктора.

Самим же, пока прибудет доктор, положить больную на спину, ноги ей поднять вверх, и пусть не двигается, даже за нуждой делает в постели. На голову класть тряпки, смоченные в горячей воде. Пить давать кипяток маленькими глотками, причем полезно выжать в него лимон. На низ живота положить мешок со льдом, а если нет льда, то мешок с песком не тяжелее двух фунтов. Нельзя давать ничего возбуждающего, как вино, водка, нельзя валериановых капель. Лучше всего, если можно достать в аптеке (если докторская помощь запаздывает) кровоостанавливающее средство гидрастис, капель по 15 на прием с водой.

Из народных наблюдений: внематочную беременность легче всего заполучить женщине при сношении во время менструации.

БЕРЕМЕННОСТЬ

Легче всего женщина может забеременеть в первые дни после окончания менструаций. Поэтому срок родов надо считать через сорок недель, или через десять лунных месяцев (принимая каждый месяц в 28 дней), с первого дня последних менструаций. Например: последние менструации были первого января, следовательно роды надо ожидать нормально восьмого октября.

При беременности женщина должна помнить:

1. Не поднимать ничего тяжелого.
2. Избегать всяких наркотиков.
3. Не передерживать мочи.
4. Не ездить верхом, на велосипеде, не прыгать и пр.
5. Не хватать себя при испуге или неожиданности за лицо, руки и пр., так как у ребенка на таких местах могут оказаться красные или синие родимые пятна.
6. Не смотреть на уродов, а также на страшные и тяжелые картины в кино, так как все это через нервную систему отражается на ребенке. Напротив, повесьте перед собой картину, на которой были бы изображены красивые дети и красивая, успокоительно действующая природа.
7. Не стягивать талии корсетом, так как это легко может повести к уродству плода.
8. Поменьше лежать и побольше ходить и заниматься легкой физической работой, чтобы облегчить роды.
9. Со второй половины беременности (по крайней мере) не иметь половых сношений, так как сокращение матки отражается на нервах ребенка.
10. Почаще проверять мочу, чтобы не было белка, указывающего на заболевание почек. В случае его появления надо сейчас же обратиться к врачу.
11. Каждый день пить по две столовых ложки известковой воды, иначе будут крошиться зубы, так как для сформирования костей ребенку нужна известь и он будет ее тянуть из зубов матери.
12. Время от времени показываться зубному врачу.

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

1. **Рвота.** (См. статью о рвоте). Если у больной кроме обычной рвоты беременных появится еще так называемая "неукротимая рвота" по нескольку раз в день, вследствие заболевания матки, то необходимо вмешательство врача, так как при таком явлении приходится обычно делать аборт, чтобы спасти жизнь матери.

2. **Зуд,** преимущественно в области спины и особенно сильный во вторую половину беременности. Это происходит вследствие надавливания плода на особо чувствительные нервы. Помогает обтирание водкой или древесным щелоком. Но совсем остановить зуд нельзя вплоть до родов.

3. **Появление крови.** Обычно бывает на третьем месяце, вследствие поднятия тяжести, а также сифилиса. Эта кровь указывает на начинающийся аборт из-за смерти плода.

Но иногда крови может показаться немного и при живом плоде вследствие того, что он лежит как раз над отверстием матки. Это случается обычно на второй половине беременности. При кровотечении надо обязательно обратиться к врачу или опытной акушерке.

4. **Расширение вен на ногах — варикоз.** Происходит вследствие давления плода. Помогает ношение специальных резиновых чулок. При очень сильном варикозе теперь делают специальную операцию.

5. Появление на лице, а иногда и на руках, **желто-коричневых пятен.** После родов они быстро проходят.

Беременным нельзя принимать никаких глистогонных средств, а также сока цветка алоэ ни в каком виде.

Народные приметы. Если женщина после сношения ляжет на правый бок, то она родит мальчика.

Если мужчина долго не имел сношения с женщиной, то от сношения с ним женщина почти всегда рождает мальчика.

РОДЫ

Принимать ребенка должен доктор или опытная акушерка. И лишь в исключительных случаях, в безвыходном положении, за это могут браться не специалисты. Для такого случая дадим несколько советов:

Роды начинаются характерными болевыми схватками внизу живота. Полезно дать роженице в это время

слабительное, так как при пустом желудке роды проходят легче. Схватки продолжаются неопределенное время и перед родами переходят в потуги, которые переносятся легче схваток. В это время должен лопнуть пузырь, в котором находится ребенок, и вода из пузыря выливается наружу. Ходить роженица может до появления потуг, это ей легче, чем все время лежать. Но тужиться нарочно во время родов не надо, чтобы не разорвалась промежность.

Когда ребенок родился, надо пуповину, через которую он связан с матерью, перевязать в двух местах мягкой (не катушечной) чистой ниткой, промытой с дезинфекцией. Один узел, очень крепкий, делается у живота ребенка; а второй — подальше немного, 1—2 вершка от него, и потом пуповина перерезывается между двумя узлами.

Минут через 15—20 после ребенка (а иногда даже через час) должен выйти послед, то есть то место, посредством которого пузырь с ребенком прикрепляется к матке. Если он задерживается, то тянуть его за пуповину нельзя, а лишь положить на живот полотенце, смоченное в холодной воде, и слегка живот растирать.

Когда послед выйдет и все пройдет благополучно, надо у матери осторожно переменить постельное белье, дать напиться чего-нибудь теплого и пусть спит на спине. На низ живота хорошо положить на некоторое время пузырь со льдом или песком.

Ребенка надо сначала хорошо смазать маслом, особенно под мышками и в паху, а потом выкупать, и если есть приготовленный заранее 1% раствор ляписа, то впустить ему по одной капле в каждый глаз этого лекарства, **не больше**, как предохранение от заболевания бленнореей. При неосторожном обращении с ляписом ребенок может потерять глаз. **Народное средство:** надо сейчас же, как родится ребенок (до купания) завернуть его в пеленку и потом обтереть ему глаза и все лицо этой пеленкой (конечно, если мать не больна венерической какой-нибудь болезнью), потом обтереть лицо чистой ветошкой и затем уже купать. При такой предосторожности у ребенка никогда не будут болеть глаза, а на лице не будет никаких сыпей и прыщей. (Не проверено — О. М.).

Если послед очень долго не выходит и крови идут сильнее, то надо добиваться докторской помощи. Также нужна бывает докторская помощь, если послед выйдет не весь, в матке останутся куски его и крови будут продолжаться.

Если ребенок родился задушенным пуповиной, которая обмоталась вокруг его шеи, то пуповину быстро размотать, а ребенка попробовать вернуть к жизни. Для этого его кладут на ладонь левой руки животиком вниз, а правой рукой слегка похлопывают его по спинке, пока он закричит.

При родах главное — это чистота: постель, роженица, а главное то лицо, которое будет принимать ребенка,— все должно быть чисто, а особенно руки, так как родильную горячку может женщина получить только через грязь.

Народные и домашние средства:

При очень слабых схватках или когда они идут с большими промежутками, дают пить водку, ею же осторожно растирают живот. Также дают пить очень сладкую воду — треть стакана сахару на стакан очень горячей воды. Через час можно порцию повторить. Также дают пить горячий чай из толокнянки.

Если схватки уж очень долго тянутся, мучая роженицу, а потуги не наступают, то дают пить маленькими глотками навар травы "желтая недотрога": чайная ложка сухой травы на стакан кипятка.

ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

Он считается шесть недель, пока детородные органы придут в прежнее нормальное состояние. От поведения родильницы в этот период часто зависит здоровье на всю жизнь.

Температуру она должна мерить обязательно каждый день два раза в течение девяти дней, чтобы не пропустить какого-либо осложнения в своем здоровье. Соблюдать чистоту около себя и своего тела, но ни влагалища, ни матки трогать нельзя, надо лишь половые органы снаружи обмывать теплой водой из кружки или чайника. Особенно опасны первые три дня, когда легко заболеть родильной горячкой вследствие занесенной заразы.

Послеродовые выделения первые три дня д лжны быть кровянистые, затем бледнеют и к девятому дню делаются как слизь. Совсем прекращаются в течение месяца или к шести неделям. Но если продолжаются и дальше, при этом имеют еще красноватый цвет, то надо показаться доктору.

Набухание грудей начинается на третий день, давать же грудь ребенку надо не раньше 24-х часов после

рождения, чтобы дать время освободиться младенцу от первородного кала. За эти 24 часа можно ребенку давать сладкой воды с чайной ложечки понемногу. Грудь перед кормлением обязательно обмывать раствором борной кислоты.

Трещины на груди появляются обыкновенно от плохого развития сосков и при нежной очень коже. Трещины надо прижигать 1%-ным раствором ляписа, после чего эту грудь нельзя давать сосать ребенку в течение 10—12 часов. Очень маленькие трещины можно просто обтирать спиртом, а перед кормлением грудь обмывать. Хорошо при трещинах давать ребенку сосать через специальный стеклянный колпачок с резиновым наконечником, чтобы не тревожить трещин.

Осложнения в послеродовом периоде могут быть главным образом такие

Родильная горячка

Эта большею частью смертельная болезнь из-за гнилокровия появляется чаще всего на третий день после родов. Причина — исключительно зараза, которая может попасть в кровь родильницы через грязные руки, грязное белье, грязные инструменты, воду, даже воздух.

Начинается горячка потрясающим ознобом, температура подымается до 40 гр. и выше, бред. Послеродовые очищения принимают бурый цвет и издают зловоние. Надо больную сейчас же отправить в больницу, где иногда удается спасти ей жизнь. Если же приходится больную держать дома, то принять меры только для ее облегчения: дать ей хорошее слабительное и потогонное, закутать теплее, чтобы она вспотела. На живот — компресс из спирта потолще, сверх него положить еще толстый слой ваты и забинтовать. Если спирта дома нет, то положить мешок со льдом. Два раза больную надо спринцевать из клистирной кружки теплой водой (как парное молоко) с примесью марганца до розового цвета. Вода из кружки должна идти медленно, а не бить, для этого кружку надо держать над кроватью не выше аршина (приблизительно 70 см).

Если женщина иногда и поправляется после горячки, то всю жизнь потом болеет разными женскими болезнями.

В последнее время родильную горячку лечат антибиотиками — прекрасное средство, прекрасные результаты. Конечно, лечить тоже надо в больнице, а не дома.

Грудница

Она получается от запущенных трещин на груди во время кормления: трещины воспаляются, грудь твердеет, краснеет, болит, температура повышается. Если не принять необходимых мер, то получится нарыв.

Надо грудь сейчас же подвязать и два раза в день осторожно смазывать, самое лучшее ихтиоловой мазью (но никак не растирать):

Серая-ртутная мазь — 7,5

Ихтиол — 2,0.

Дать больной касторки. На больное место класть тряпку, смоченную в спирте, когда подсохнет, смочить опять. Внутрь хорошо давать три раза в день йодистый калий по 0,2. Ребенка к такой груди, конечно, не прикладывать, а молоко сдаивать и выливать. Кормить ребенка только здоровой грудью. Перед сдаиванием надо больную грудь чисто обтереть водкой, сдоить и снова положить спиртовой компресс. Этим иногда можно предотвратить нарыв.

Если же появились указания на нарыв, то на это место класть уже не спиртовой компресс, а согревающий компресс из 2% раствора перекиси водорода. При нарыве ребенка нельзя кормить даже здоровой грудью, а надо все молоко сдаивать и выливать.

Народные средства. При затвердении на груди привязывают тертую морковь или размазню из бобовой муки с мыльной водой. Или листья толченой лебеды — сырой или вареной.

При нарыве на груди привязывают печеный лук с льняным маслом или с медом или же распаренные в молоке винные ягоды.

Паралич

Он обычно поражает нижние конечности до поясницы. В большинстве случаев проходит через несколько месяцев, но в редких случаях остается на всю жизнь. Лечение только госпитальное.

Эмболия

Это закупорка кровеносных сосудов пробками, которые могут состоять из кусочков ткани, из жировых капель и пр. При закупорке крупной кровяной ветки или крупного кровяного сосуда обычно человек умирает.

Пробка (тромбоз) иногда образуется у родильницы в послеродовом периоде в течение первых двух недель, вследствие очень раннего вставания и ходьбы. Нужен немедленный вызов доктора для вспрыскивания камфоры, иначе женщина умирает.

СОВЕТЫ КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ

Кормящая женщина не должна много есть мяса и пить спиртного, так как после них ребенок страдает запорами, делается неспокойным, не спит.

Если у матери **мало молока,** то для его увеличения хороши такие средства:

1) Есть селедку и пить немного пива. 2) Усиленно есть зеленый лук во всех видах, также побольше моркови, укропа, крапивы. 3) Употреблять в пищу хлеб с отрубями, с анисом и тмином. 4) Пить парное молоко, есть пищу, богатую жидкостями и крахмалом, как сливы, виноград, картофель. 5) Прикладывать время от времени к груди теплые платки.

Из аптечных средств для увеличения молока хорошо принимать по 3—4 чайных ложки в день лактагола, это экстракт из семян хлопчатника в порошке.

Когда у матери уж **слишком много молока** и желательно по той или иной причине приток его уменьшить, то помогают такие средства: пить чай из листьев ольхи или из перечной мяты. А из аптечных средств уменьшает приток молока йодистый калий и атропин, но эти средства должен прописать доктор в зависимости от здоровья матери. Также уменьшает согревающий компресс из камфорного масла.

Очень хорошее средство для увеличения молока — это бертолетовая соль, но не все ее переносят, а кроме того ее нельзя купить без рецепта доктора. Ее принимают так: надо развести 28 г берт. соли в 600 г воды и пить три раза в день по две столовых ложки перед едой. Результаты получаются очень быстро.

При кормлении ребенка грудью надо кормить через отверстие, сделанное в застегнутом лифе, тогда грудь не оттягивается и не теряет формы.

ПОДКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Для подкармливания ребенка лучше всего брать молоко ослиное, хуже — кобылье, затем — коровье и совсем

плохо — козье, так как в последнем состав белков сильно отличается от состава белков женского молока, а кроме того, в козьем молоке так же как и в коровьем, много казеина, который трудно переваривается в желудке ребенка.

При подкармливании надо давать молоко сейчас же после груди и обязательно в теплом виде. Лучше всего давать молоко сырое, так как при кипячении оно теряет кальций и магний. Но это возможно лишь тогда, когда есть своя корова или ты уверен в здоровье той чужой коровы, от которой получаешь молоко.

Если приходится кормить одним молоком без груди, то надо его давать так: до четырех недель разбавлять молоко водою — одна часть молока и три части воды. Затем постепенно дозу воды уменьшать так, чтобы к девяти месяцам давать ребенку уже цельное молоко. Для лучшей перевариваемости коровьего молока полезно прибавлять к нему негустые отвары из овса, ячменя, риса.

С третьего месяца (а некоторые дают и раньше) можно давать ребенку понемногу сока из свежего апельсина.

Из препаратов для подкармливания лучше всего мука "нестле", которая состоит из сгущенного коровьего молока и измельченной верхней корки пшеничного хлеба, поджаренной при 115 гр.

Суррогатов же, имеющих в себе все, что необходимо для жизни ребенка, и способных всецело заменить материнское молоко, нет.

III. БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

ВАГИНИЗМ

Признаки: появление болей и судорожное сжатие влагалища при малейшем к нему прикосновении, что делает совокупление крайне затруднительным, мучительным и даже невозможным.

Причины: особый невроз половых органов, неудачно выполненное первое совокупление, особенно в очень молодом возрасте.

Надо на некоторое время прекратить всякие попытки

к совокуплению, а кроме того при неврозе необходимо психическое воздействие.

Если вагинизмом заболела маленькая девочка (у мусульман женятся на 9—12-летних), то надо показать ее доктору, так как у нее могут быть очень серьезные повреждения половых органов от столь раннего совокупления.

Между прочим, при слишком ранней беременности у девочек рождаются иногда (чаще чем в другом возрасте) особенные уроды: сросшиеся близнецы спинами, грудью, или один входит в другой крестообразно какой-либо своей частью — рукой, ногой и проч.

ВУЛЬВИТ

Воспаление половых губ

Причины: раздражение белями, менструациями, грязным бельем, онанизмом, да еще при грязных руках.

Признаки: ощущение щекотания наружных частей, переходящее в боль при ходьбе и мочеиспускании. Воспаление малых и больших половых губ, появление истечений зеленовато-желтого цвета с неприятным запахом.

Необходимо половые части два раза в день обмывать карболовым мылом, а в воду прибавлять немного поташа. На половую щель прикладывать компрессы из свинцовой воды или тряпочку, смазанную борным вазелином.

ПЕРЕГИБ МАТКИ

Бывает перегиб назад и перегиб вперед. Причины: поднятие тяжестей, длительные и частые запоры, как следствие аборта и проч.

Перегиб вперед характеризуется сильным давлением до болей на мочевой пузырь, частыми и болезненными позывами к мочеиспусканию.

Перегиб назад: давление на прямую кишку, боли в крестце, ощущение, что, садясь на стул, ты садишься как на палку; кроме того запоры и частая невралгия.

Перегибы иногда проходят сами собою, но обычно они хронически дают бесплодие, а если женщина и забеременеет, то обычно на третьем месяце она ребенка скинет. Чтобы помочь матке выпрямиться, полезны спринцевания сильно вяжущими средствами, как танин и

дубовая кора, внутренний медицинский массаж (доктора-специалиста), а из домашних средств — хождение "а ля ваш", то есть на четвереньках минут по пять-десять два раза в день. Последнее средство для матки с перегибом назад.

ВОСПАЛЕНИЕ БРЮШНОЙ ОБОЛОЧКИ МАТКИ

Признаки: боли внизу живота с небольшой лихорадкой, иногда тошнота.

Чаще всего развивается во время менструаций или за несколько дней до них, главным образом из-за простуды. Если не лечить, то болезнь переходит в хроническую с тяжелыми нередко последствиями. Если нет врача, то самой принять такие меры: больше лежать на спине, на низ живота класть мешок со льдом. Если будет запор, то дать касторки, а потом делать каждый день клизмы. Когда воспалением заболевает женщина (а не девушка), то ей надо еще спринцеваться теплой водой с ромашкой. Когда есть возможность достать опий, то надо на кружку воды для спринцевания прибавлять еще 10 капель опия для успокоения болей.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ МАТКИ

Болезнь начинается выделением белей, сначала нормальных, белых, а затем принимающих желтовато-грязный вид с характерным запахом. Болезнь легко переходит в гнойное воспаление со зловонием, появляются боли в паху, внизу живота, мочеиспускание болезненное. Часто еще высокая температура. Причина — гонорея, заражение нечистыми инструментами, простуда нижней части живота, особенно во время менструации, или неудачные меры для аборта. Самое главное — это захватить болезнь в самом начале. Нужен покой и обращение к доктору-специалисту по женским болезням.

Для облегчения болей, пока болезнь еще не определилась, можно самой спринцевать влагалище раствором танина и как можно больше есть спаржи, которая вообще очень полезна при всяких болях в матке.

ОПУЩЕНИЕ И ВЫПАДЕНИЕ МАТКИ

Обычная причина означенного явления — это незашитый в свое время разрыв промежности после родов. При

7*

небольшом опущении помогает носить особое кольцо, которое вставляется во влагалище. При сильном же опущении, когда влагалище уже выворачивается наружу, кольцо держаться не будет. Тут нужна операция — поднятие кверху матки через укорачивание связок и наложение швов на разрыв. Эта операция нетяжелая, но она избавит женщину от тяжелых последствий разрыва, которые в пожилом возрасте могут сделать ее калекой, не способной к труду.

Вот почему в случае разрыва промежности во время родов надо обязательно обратиться к доктору для наложения швов, что можно сделать в течение первых двенадцати часов, когда края разрыва еще не потеряли силы для срастания.

При небольшом опущении, если нет кольца, надо всегда носить повязку — бинт, т. е. полотенце, сшитое кольцом и сложенное в два раза. Такая повязка удерживается с помощью тесьмы на пояснице или на помочах, идущих через плечи. Ничего тяжелого таким лицам подымать нельзя.

Народное средство при опущении матки: смазывать низ живота киндербальзамом, а также налить с четверть стакана этого лекарства в металлическое блюдце или металлическую коробку и зажечь. Тогда стать над огнем, расставив ноги врозь так, чтобы пламя согревало живот (осторожно!). Это лекарство в народе русском зовут "подъемными каплями", оно в старое время бывало в каждой аптеке при земской больнице и пользовалось большим доверием.

ПОЛИПЫ МАТКИ

Полипы — это опухоли на ножках, которые помещаются на внутренней стороне матки.

Признаки болезни: беспрерывное кровотечение, сначала в виде менструаций, затем идут слизисто-гнойные истечения с дурным запахом, сильные боли. Лечение домашними способами бесполезно, надо обратиться к врачу-специалисту, так как нужна операция по удалению полипов.

Болезнь эта часто бывает причиной бесплодия и внематочной беременности.

РАК МАТКИ

Рак развивается главным образом в возрасте между сорока и шестьюдесятью годами. Болезнь начинается

незаметно, но внимательная к себе женщина всегда может уследить ее начало, а именно: у нее после сношения вдруг неожиданно появляется небольшое кровотечение вследствие ракового нароста (или язвочки) на шейке матки. Если в это время вырезать у больной не только матку, но и яичники, то она сможет прожить еще несколько лет. Если же операции не сделать, то рак с шейки матки быстро распространится на соседние органы и тогда никакое лечение и операция уже не помогут.

Вот почему всякая женщина после сорока лет обязана хоть два раза в год (а то и чаще) показываться врачу для исследования истечений из матки.

КИСТЫ

Киста — это мешотчатая опухоль на ножке, которая часто бывает врожденной, но остается в скрытом состоянии до подходящего толчка к росту. Киста наполнена водянистой, прозрачной жидкостью зеленовато-желтого цвета. Величина ее — от горошинки до головы ребенка. У женщины бывает на яичниках, а также на шейке матки и в середине матки.

По мере своего роста киста доставляет больной сильные боли в крестце и внизу живота, особенно когда их несколько; появляются неправильные менструации, частый позыв к мочеиспусканию, вздутие кишок.

Иногда киста сама лопается, и содержание ее изливается в брюшную полость с тяжелыми последствиями. Некоторые кисты достигают огромных размеров.

Поэтому как только появятся тревожные признаки, надо сейчас же обратиться к доктору-специалисту, так как лечения кисты нет. Нужно ее вырезать, и чем раньше, тем лучше.

ВОСПАЛЕНИЕ ЯИЧНИКОВ

Острое воспаление бывает обыкновенно от простуды, также от мокрых ног во время менструаций и особенно часто от спринцевания холодной водой после сношения. Также часто гонорейного происхождения.

Признаки: тянущие боли внизу живота и в паху, боли в крестце и бедрах, иногда очень высокая температура. Если не принять мер, то начинаются болезненные и неправильные менструации и даже гнойное поражение яичников.

Надо раньше всего хорошо прочистить желудок, но только не касторкой, и оставаться по возможности в постели, особенно при температуре. На живот класть пузырь со льдом. При сильных болях помогает принятие кодеина по 0,01 три раза в день.

От острого воспаления избавиться не так трудно, надо лишь аккуратно лечиться, но хроническое воспаление лишь залечимо, так как при подходящем случае, напр., при простуде, оно снова дает себя знать.

При хроническом воспалении лучше всего помогают грязевые ванны и принятие йодистого калия три раза в день по 0,1. Для женщин же полезны кроме того горячие спринцевания и полное воздержание от половых сношений до исчезновения болей.

Для успокоения болей хорошо смазывать низ живота ихтиолом или ихтиоловой мазью, но не втирать, а только смазывать живот. Также вкладывать во влагалище ихтиол-глицериновые тампоны.

Народное средство: при воспалении есть как можно больше тыквы во всех видах. Даже хорошо сырую тыкву просто провертеть на машинке, выжать через тряпку и пить сок. Замечательное средство. Также пить навар из волос кукурузных початков.

КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Под этим именем известен период, который начинается у женщин между 45 и 50 годами (а иногда гораздо раньше): у них постепенно прекращаются менструации, и деятельность матки и яичников угасает. Тянется этот период годами, иногда до десяти лет.

В этом периоде у женщин развивается обычно целый ряд страданий, особенно в области половых органов, а кроме того их мучают частые приливы к голове, головокружения, чрезмерное нервное состояние. А затем часто появляются обильные кровотечения, нередко фиброма матки и даже рак матки. Если у женщины никогда не было никаких воспалительных заболеваний, то климактерический период проходит обыкновенно легко.

Чтобы сделать болезненные явления менее острыми, обыкновенно дают таблетки оварина 3 раза в день по одной таблетке. Но обращение к доктору-специалисту обязательно.

АДЕНОМА

Это очень сильные кровотечения со сгустками, случающиеся в климактерическом периоде вследствие разращения желез в стенках матки. Обращение к доктору обязательно.

Нужен покой, таз поднять повыше, подсунув под него хотя бы подушку, на живот класть пузырь со льдом, к ногам горячие бутылки; пищу давать самую легкую, но для пополнения крови давать еще каждые два часа по две полных столовых ложки молока. Но все эти меры облегчают лишь временно, кровотечения все равно будут продолжаться, пока время не возьмет свое. Но иногда эти кровотечения так изнуряют женщину, что приходится делать выскабливание матки. Но если в матке есть опухоль, то выскабливания не делают.

Народные средства:

1. Пить по стакану в день в два-три приема настой травы "буквица лекарственная".

2. Траву "маточник" (или "пастушья сумка") настоять хорошо, взяв столовую ложку мелко нарезанной травы на стакан кипятка, и выпить сразу. Очень хорошее средство вообще против всяких кровотечений у женщин.

IV. БОЛЕЗНИ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

ОПРЕЛОСТЬ

Надо ежедневно обмывать опрелость водой или просто слабым раствором йода — одна-две капли на стакан воды, затем хорошо обсушить, но не тереть, и присыпать мелкой просеянной картофельной мукой или тальком. В ванночку полезно прибавлять немного навара дубовой коры или танина.

ПУПОК

Кровотечение из пупка, дикое мясо, пупочная грыжа

Если кровь из пуповины показалась в первые же часы после родов, то это указывает на то, что она была плохо

перевязана. Такое кровотечение обычно вскоре прекращается. Хуже, если кровь показывается на 3-й или 5-й день после рождения во время отпадения пупочного отреза. Тогда надо пупок присыпать очень мелкими жжеными квасцами, или обмыть несколько раз пупок слабым раствором йода (1—2 капли на стакан воды), или привязать тряпочку, смоченную свинцовой водой.

После отпадения пупочного отреза в пупке иногда остается кусочек красного мяса наподобие ягоды, сидящей на тонкой ножке. Это и есть дикое мясо. Его легко удалить: надо ножку туго перевязать продезинфицированной ниткой, но не очень тонкой, и мясо через 2—3 дня отпадает. Можно избавиться от дикого мяса иначе: надо его каждый день присыпать жжеными квасцами, от чего оно постепенно исчезнет.

Грыжа у грудных детей бывает от плохо перевязанной пуповины, также от сильных газов и постоянного крика. Надо выходящую через пупочек кишочку осторожно вправить обратно и сверху положить давящую повязку таким образом: сделать из воска лепешку, или из пробки вырезать, или даже взять подходящую по величине монету, вымыть ее, завернуть в мягкую тряпочку, положить на пупок и забинтовать. Так делать все время, пока дырочка зарастет и кишочка перестанет выходить. При перемене бинта пупок надо промывать борной кислотой или слабым раствором йода (3 капли на стакан воды). Купать ребенка можно с бинтиком, а потом надеть сухой. Если грыжа долго не проходит — до четырех и более месяцев, — надо показать доктору.

Воспаление пупка. Если пупок сильно покраснел, но крови нет, то надо класть компрессики из известковой воды или примачивать слабым раствором йода. Хорошо также присыпать салициловой присыпкой.

БЛЕННОРЕЯ НОВОРОЖДЕННЫХ
(Гнойное воспаление глаз)

Когда ребенок родился, надо ему сейчас же, пока не раскрылись веки, обтереть глаза чистой тряпочкой, а после купания опять обтереть веки ваткой или ветошкой, смоченной в теплой воде, и затем впустить из пипетки в каждый глаз по одной капле (не больше) однопроцентного раствора ляписа, чтобы предохранить глаза ребенка от возможного заражения гнойным выделением из половых органов матери.

Признаки появления бленнореи у ребенка такие: у него начинают краснеть и пухнуть веки, что бывает обычно через несколько дней после рождения, и из глаз выделяется липкая, гноевидная материя. Если глазное яблоко остается здоровым, непокрасневшим, то можно еще помочь ребенку домашними средствами: надо обтирать веки несколько раз в день слабым раствором борной кислоты (2% раствор) и отдирать осторожно насохшую на ресницах гноевидную материю. Также хорошо класть на глаза компрессы из настоя ромашки. Если же из глаз стала выделяться зеленоватая или кровянистая материя, то надо немедленно обратиться к доктору, чтобы предотвратить возможность потери зрения.

ЖЕЛТУХА

Желтуха обычно бывает у новорожденного через несколько дней после рождения: белки глаз и все тело желтеют, ребенок нервничает, плачет. Нормальное заболевание проходит через пять дней. Надо только дать слабительное: если ребенка кормят грудью, то просто помазать касторкой сосок и потом дать ребенку сосать. При искусственном кормлении можно тоже смазать касторкой резиновый сосок.

Если же желтуха затягивается надолго, на целые недели, и ребенок нередко плачет часами, то надо или обратиться к доктору, или, если это в летнее время, то применить простое симпатическое народное средство: достать желтых цветов от садового растения мериголд (златоцвет), сварить две-три горсти этих цветов и потом выкупать ребенка в наваре. Цветы брать лучше от высокого сорта мериголда, а не низкого, известного под именем "бархатцев". Высокий же сорт имеет название "гвоздик" у народа и действует сильнее низкого. Средство очень хорошее, много раз проверенное даже на взрослых при разлитии у них желчи.

ЗАПОРЫ

При запоре ребенок ежится, плачет, кричит и даже стучит ножками, когда запор вызывает у него газы. Надо дать ему пол чайной ложки свежего несоленого коровьего масла или смазать сосок перед кормлением касторкой. Также хорошо давать несколько раз в день по пол чайной

ложечки укропной воды или слабого настоя ромашки, которая уменьшает газы. Можно также поставить ему клизмочку из полстакана чистой теплой воды или с ромашкой и потом придержать пальцем задний проход, чтобы вода сразу не вылилась. Животик завязать теплым.

К запорам у грудных детей надо относиться серьезно, так как они часто являются причиной мозговых у них заболеваний.

КОРОТКАЯ УЗДЕЧКА ЯЗЫКА

Если ребенок с трудом берет грудь или соску, при этом еще запрокидывает головку, плачет и характерно чмокает при сосании, то это ясные признаки короткой у него уздечки под языком. Эта уздечка с годами немного вытягивается, но обыкновенно все-таки остается ненормальной, и люди с такой уздечкой бывают косноязычными, шепелявыми, проклиная природу, снабдившую их таким противным недостатком, и не зная того, что виновата в нем не природа, а родители, не досмотревшие у своего младенца легко исправимого приращения уздечки.

Надо, как только будет замечено чавканье у ребенка, показать его доктору, чтобы он подрезал уздечку до нормальной длины. Операция эта простая и почти нечувствительна для ребенка.

РВОТА

Если рвота у ребенка бывает вскоре после кормления, особенно коровьим молоком, то это неопасно. Бывает она еще в более сильной и частой степени от проглатывания воздуха при сосании и при короткой уздечке.

Но если появилась продолжительная рвота и ребенок отказывается от пищи, то это может уже указывать на мозговое заболевание, надо обратиться к доктору.

МОЛОЧНИЦА

Она заводится главным образом от грязной груди или грязной резиновой соски, иногда также от слабой слизистой оболочки во рту ребенка.

Молочница — это белый налет на языке, деснах, небе, щеках и даже иногда в носу ребенка. Надо в предуп-

реждение появления молочницы всегда обтирать рот ему после еды тряпочкой, смоченной в растворе борной кислоты или в водке. А если молочница уже появилась и ребенку больно сосать, то обмывать рот слабым (розового цвета) раствором марганца.

Грудь свою кормящая женщина должна всегда обмывать не только перед кормлением, но и после, а соски держать в растворе борной кислоты, обмывая их чистой водой и досуха вытирая перед употреблением.

СЫПИ У НОВОРОЖДЕННЫХ

Молочная сыпь. Она мелкая, бледная, покрывает в основном щеки, места вокруг носа и появляется не раньше месяца после рождения. Эта сыпь неопасная, она быстро присыхает и образует желтые струпья, причиняющие зуд: дети чешутся и расцарапывают себе лицо. Причина сыпи главным образом в неправильном кормлении: быть может, недоедании или перекармливании, потреблении кормящей матерью излишнего количества спиртных напитков или сладостей, а при искусственном кормлении — в плохом коровьем молоке. Расцарапанные места надо присыпать тальком или картофельной мукой, а к струпьям лучше всего прикладывать компрессики из крахмального раствора.

Пузырчатая доброкачественная сыпь. Появляется через несколько дней после рождения и поражает детей слабых или недоносков. Также может явиться как результат сифилиса у отдаленных родственников — прадедушки, прабабушки. Эта сыпь имеет вид пузырей, наполненных мутной жидкостью, которые через два-три дня лопаются и подсыхают. Если такими пузырями покрыто менее половины тела ребенка, то болезнь быстро проходит и тело ребенка становится чистым, в противном случае он умирает.

Пузыри надо примачивать самое лучшее камфорным маслом, а кожицу, если она присохла, осторожно отмачивать во время купания. Если же лопнувшие пузыри не подсыхают, то вместо камфорного масла надо заказать в аптеке ксероформовую мазь и ею смазывать.

Ксероформ 5,0

Вазелин 50,0

Пузырчатая злокачественная сыпь. Появляется исключительно вследствие наследственного сифилиса, с нею даже иногда ребенок и родится. Эта сыпь очень крупная

— от ореха и до голубиного яйца, иногда пузыри сливаются вместе. Лечение бесполезно, так как ребенок все равно умирает.

Хорошее средство при всяких детских сыпях — это давать каждый день ребенку сок свежей моркови до чашки в день в зависимости от возраста. Морковь очень чистит кожу.

БРОНХИТ

Бронхит у грудных детей часто является смертельной болезнью, если не обратить вовремя внимания. Поэтому при появлении кашля надо ребенку намазать спинку и грудь свиным топленым салом или в крайности каким-нибудь растительным маслом, прибавив в него немного скипидара. Если же у ребенка появился еще жар, то хорошо натереть ребенка водкой пополам с уксусом (теплым), дать с ложечки немного настоя ромашки, хорошо закутать, чтобы заснул и вспотел.

Если появилось много мокроты и она отходит с трудом или совсем даже не отходит, то давать несколько раз в день по 2—3 капли миндального масла в сахарном сиропе.

Если же ребенок начнет задыхаться, покрываться холодным потом, то самое лучшее обратиться к доктору, так как эти симптомы могут указывать на начавшийся у ребенка круп — тяжелая, почти неизлечимая болезнь, если ее не захватить сразу (см. ст. "Круп"). Пока же до доктора дать ребенку несколько раз по 5—10 капель водки с ложечкой воды или по 5 капель камфорного спирта. Последний дается так: надо накапать камфорный спирт в сахарный порошок и высыпать этот порошок на язык ребенка, дав запить с ложечки водой. Этим способом иногда удается отходить от припадка.

ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

Нормальное прорезывание зубов бывает около шестого месяца жизни. Когда прорезывание начинается слишком рано, то это указывает на скороспелость организма и на предрасположение мозга к заболеваниям. Прорезывание же позднее восьми и более месяцев указывает на слабость и болезненность ребенка; зубы у них растут неправильно, легко портятся, находят один на другой.

При прорезывании зубов десны у ребенка припухают, зудят, желудок расстраивается, иногда даже появляется жар. Чтобы облегчить ребенку прорезывание, надо обтирать ему десны и весь рот тряпочкой, обернутой вокруг пальца и смоченной раствором соды или буры (одна чайная ложка на стакан воды), также хорошо давать ему специальные кольца из фиалкового корня, чтобы он мял такое кольцо между деснами; или же просто корочку черного хлеба. Из пищи в это время надо избегать давать овсяную и другую муку, а больше надо жиров, молока, яиц.

В случае появления судорог, поноса или запора надо применить те средства, кои указаны в соответствующих статьях.

Народное средство: надеть на шею ребенка нитку настоящего желтого янтаря, что очень облегчает прорезывание.

ВОСПАЛЕНИЕ ГРУДНЫХ ЖЕЛЕЗ

Бывает большею частью в течение первого месяца после рождения: может заболеть одна грудь, а могут и обе. Грудь напухает, твердеет, болит. Иногда болезнь вскоре проходит, а иногда образуется нарыв. Надо с самого начала появления воспаления прикладывать к груди тряпочку с камфорным маслом, а сверху ватку и так завязывать. Когда же опухоль начнет размягчаться, то класть припарки из льняного семени или согревающий компресс из соды. Когда же нарыв вскроется, то ранку закрывать тряпочкой с прованским маслом или другим растительным и бинтовать до заживления, развязывая лишь для наложения другой чистой масляной тряпочки. Выдавливать нарыв никогда нельзя.

СУДОРОГИ — "РОДИМЧИК"

Указывают на мозговое заболевание, бывают от испуга, глистов, запоров, прорезывания зубов, также при дурной наследственности.

Припадок появляется вдруг, большею частью во сне; лицо у ребенка бледнеет, искажается, губы синеют, глаза закатываются, мускулы лица дергаются, рвота, судороги сводят конечности. В легких случаях припадок продолжается несколько минут, а потом ребенок успокаивается.

Но когда один припадок следует за другим, то ребенок обычно умирает от удушения вследствие судороги голосовой щели.

Когда ребенок от припадка успокоится, то в предостережение повторного припадка надо поставить ему клизмочку из комнатной воды с уксусом, на голову положить пузырь со льдом и соблюдать в комнате полнейшую тишину. Если же есть возможность быстро получить нижеуказываемое лекарство, то вместо клизмы из чистой воды поставить ему клизму из половины порции лекарства, а из второй половины поставить вторую клизму, если не будет замечено у ребенка облегчения.

Хлорал гидрат 1,0
Слизь салепа 10,0
Дист. вода 50,0

Если же, несмотря на принятые меры, судороги будут продолжаться, то надо, не теряя времени, вызвать врача, так как эти симптомы могут указывать на начавшееся воспаление мозга.

Детям слабым, вздрагивающим во сне (как будто бы их кто ударил), надо для укрепления и предотвращения мозговых заболеваний давать каждый день по чайной ложке рыбьего жира с фосфором (0,01:100).

Домашнее средство: при судорогах хорошо делать ребенку такое же обертывание тела, как делают при скарлатине, когда сыпь плохо высыпает (см. "Скарлатина"). Внутрь же давать пить понемногу настоя травы чертополоха.

ПОНОС

Всякий понос тяжело отзывается на грудных детях. Засорить желудок младенца можно легко: то его перекормить, давая слишком часто грудь, то дать не совсем свежее коровье молоко при подкармливании, то слишком жирное молоко и пр. Понос доходит у них иногда до 20 раз в сутки и имеет желтоватый вид с белыми комками непереварившегося молока, а иногда еще с зеленью, кровью и слизью. Если же воспаление захватывает еще и двенадцатиперстную кишку, то у ребенка разливается желчь.

Раньше всего надо ребенку дать полчайной ложки касторки, а в самом маленьком возрасте обмазать ею сосок кормилицы или соску на бутылке при искусственном кормлении и дать пососать. Животик обвязать

чем-нибудь теплым. При большой жажде давать пить по нескольку капель чистой кипяченой воды. Когда ребенка прослабит, надо давать четыре раза в сутки танальбин в рисовом отваре (танальбин купить в аптеке по 0,1—0,3, смотря по возрасту).

Можно применить и такие еще домашние средства: надо ребенка лишить всякой пищи на 12—24 часа, давая только подслащенную сахаром воду чайными ложечками. Или же давать ему белковую воду: один сырой белок хорошо разбить в трех стаканах воды, прибавить немного сахару и несколько капель коньяка, хорошо взболтать и поить с ложечки, но не часто.

Как правило, маленьким детям никогда нельзя давать ничего холодного, все надо в теплом виде, как парное молоко, так как от холодного у них развиваются кишечные и всякие другие заболевания.

Если в кале ребенка покажется зелень, то надо настоять в чистой воде мел, отстоять до прозрачности, и этот чистый, как вода, настой давать раза три в день по чайной ложечке пополам с материнским молоком или коровьим, если кормят младенца искусственно. Вообще чистый мел очень полезен, особенно слабым детям, т. к. имеет в себе серу и известь.

Если в кале покажется кровь, слизь, то это указывает на дизентерию, надо показать ребенка доктору.

Народные средства: всякий понос проходит, если ребенка начать кормить ослиным молоком.

Иногда упорный, но не кровавый, понос проходит, если впустить маленькую клизму из очень крепкого чая и оставить эту клизму в кишках, пока ребенок сможет держать ее.

Симпатическое средство: при появлении кровавого поноса положить к телу ребенка луковицу цветка "нарцисс".

ДЕТСКАЯ ХОЛЕРА
(Особое заболевание)

Бывает главным образом летом, особенно у детей, вскармливаемых искусственно. Большею частью появляется, конечно, на почве кишечного расстройства.

Понос доходит до сорока раз в сутки, бесцветный, водянистый, при нем рвота сначала пищей, а потом вроде рисового отвара, сильная жажда. Живот втягивается, лицо становится старческим, появляются судороги. Потом

температура быстро начинает падать, ребенок слабеет и через 2—3 дня умирает.

При обнаруживании этого заболевания надо позвать доктора, если же его нет, то давать ребенку два раза в день танальбин попеременно с каломелем: танальбин два раза в день по 0,2—0,3 (смотря по возрасту) и два раза каломель по 0,1. Животик завязать теплым. Поставить клизмочку с очень слабым раствором танина, потом сделать ванночку потеплее, а после ванночки хорошо закутать, чтобы ребенок вспотел. При сильной жажде давать пить по чайной ложечке чистую воду, немного подкрашенную красным вином для поддержания сил, также воду с яичным белком.

Если этой холерой заболел ребенок, искусственно вскармливаемый, то надо на несколько дней перестать давать ему коровье молоко, а лишь воду со взбитым сырым белком и коньяком или слизистые отвары из ячменя или риса (см. выше ст. "Понос").

Для предупреждения всяких кишечных заболеваний никогда не следует отнимать от груди ребенка в летнее время.

ПОЧЕМУ ГРУДНЫЕ ДЕТИ ПЛАЧУТ И КРИЧАТ

Грудной ребенок ничего не может сказать, поэтому о всех своих болестях, голоде и капризах он заявляет плачем или криком.

Опытная мать узнает легко по оттенкам причину плача. А неопытная теряется в догадках и своим незнанием может только иногда отправить своего ребенка на тот свет.

1. Плачут дети от голода даже при хорошем как будто бы кормлении. Плач у них в этом случае вначале громкий, затем частый, жалобный. Кроме того, вид ребенка невеселый и если еще замечается постепенная потеря веса, то ясно, что ему не хватает даваемой пищи: или у кормилицы не хватает молока, или, если кормят ребенка искусственно, употребляемое для этого молоко недостаточно хорошо и питательно.

2. Плачут из-за слишком жирного молока, которое вызывает у детей колики: в этом случае животик у них вздувается, и они стучат ножками по постели. Плач громкий и продолжительный. Надо молоко немного разбавлять водой, а от колик дать чайную ложку жидкого настоя ромашки или укропного семени.

3. Так же громко кричат дети при воспалении уха, что часто случается при простуде, причем они кричат сильнее, если потянуть за ухо или слегка надавить на кость позади уха. Надо заложить ухо ваткой, смоченной в теплом растительном масле или в растворе глицерина и карболки (раствор делается из расчета десять капель глицерина на одну каплю очищенной карболки).

4. Плачут при мокрых или запачканных пеленках, но этот плач всегда сопровождается ерзанием по матрасику, причем плач не громкий, а скорее капризный. Надо ребенка привести в порядок.

5. Плачут и беспокоятся из-за паразитов: блох, клопов, комаров. Хорошо в кроватку под тюфяк или даже под простынку класть листья свежей полыни, можно даже целые ветки ее; она хорошо отгоняет блох и комаров. А от клопов смазать матрасик настоем керосина на цветах настоящей ромашки, можно сухой. Или смазать швы матрасика раствором квасцов.

6. Плачут мальчики во время мочеиспускания вследствие сужения мочеиспускательного канала или приросшей крайней плоти. Показателем этого физического недостатка служит струя мочи, которая идет у них вбок. Надо показать ребенка доктору для маленькой операции. Если ее не сделать — то в более позднем возрасте будет труднее и больнее.

Аналогичный плач бывает у маленьких девочек от рези при воспалении слизистой оболочки наружных половых частей. Надо обмывать их слабым раствором йода (1—2 капли йода на стакан воды), обсушивать хорошо, но никак **не тереть.**

7. При воспалении мозга крик у ребенка вначале бывает пронзительный. По мере же развития болезни, появления рвоты, судорог, сонливости крик затихает, переходя в бред или тихие стоны. Надо вызвать врача, лед на голову, покой, тишину (см. ст. "Родимчик" — судороги).

8. При крупе и ларингите (ложном крупе) крик сиплый, а кашель лающий (см. "Круп" и "Ларингит").

9. Наконец, кричат и плачут дети, капризничая. Особенно если приучены быть постоянно на руках, тут уж они кричат и заливаются до тех пор, пока их не возьмут на руки. Вообще этот народ плачет и капризничает из-за самых пустяков, если бывает уверен, что их начнут жалеть и уговаривать. В этом случае они плачут, как говорят, не "отчего", а "кому". Это значит, что если ребенок видит то лицо, на жалость которого к себе он

может рассчитывать, то он и будет плакать и кричать, захлебываясь, пока не добьется своего. А при чужих и равнодушных к нему он и не подумает плакать.

Отсюда простой вывод — не потакать капризам детей, которые гораздо хитрее с самых пеленок, а главное гораздо бессердечнее, чем о них думают родители.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ

1. Нельзя кормить родившегося младенца раньше, чем выйдет из него первородный кал (пока он не попачкается), приблизительно через 24 часа.

2. Нельзя класть после кормления на левый бок, надо всегда на правый. Это потому, что у грудных детей печень занимает чуть не половину всей полости живота, и если ребенка положить на левый бок, то большая печень будет давить на полный желудок, что вызовет у ребенка беспокойное состояние, отрыжку и рвоту. (У взрослых печень составляет 0,027 всего веса тела, а у новорожденного 0,042).

3. Нельзя детей качать, будь то на руках или в люльке.

4. Держать ребенка на свету первые две-три недели после рождения. Надо кроватку всегда затемнять, так как свет вызывает у младенца страдание и ведет к заболеванию глаз.

5. Носить ребенка всегда на одной и той же руке, что обычно делают на левой. От этого левая рука ребенка (свободная в движении) развивается лучше, и ребенок нередко становится левшой.

6. Позволять подрастающему ребенку продолжать сосать соску, а за неимением ее сосать свои пальцы, так как это ведет к неправильному положению прорезывающихся зубов (зубы наперед) и к изменению формы губ.

7. Заставлять ребенка ходить слишком рано, так как это ведет нередко к кривизне неокрепших еще ног.

8. Заставлять раньше времени заучивать слишком много новых слов, это отражается потом на качестве речи и нервной системе ребенка.

9. Одевать маленьких детей в шелк, что препятствует вентиляции. Воздух должен свободно проходить через одежду до пор тела, так же как и испарения должны выходить наружу, а не скопляться вокруг тела ребенка. Шелковая же одежда препятствует такому обмену.

10. Разрешать детям, даже еще с грудного возраста, бить по лицу мать или вообще того, кто держит ребенка

на руках. А особенно еще **смеяться взрослым** при этом (что обычно практикуется). Этим ребенок поощряется к новому битью.

11. Относиться индифферентно к наклонностям детей мучить насекомых, птиц, животных, отламывая одним крылья, ножки, других привязывая на веревку, мотать ими как мячиком, у кошек поджигать хвосты и проч.

Оба эти последние параграфы развивают в ребенке наклонность и даже страсть к мучительству других, делают его бессердечным и, как ни странно (но это факт), раньше всего именно в отношении своих родителей.

12. Приучать детей с грудного возраста к спиртным напиткам (что тоже часто практикуется) в убеждении, что маленькая доза, как рюмка в день, вреда не принесет, а только придаст ребенку крепости. Но как раз наоборот: крепости такая рюмка не принесет, а вреда может принести много, что обнаружится через несколько лет в пристрастии к спиртным напиткам с вытекающими отсюда последствиями.

ВЛИЯНИЕ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ НА ДЕТЕЙ

1. Дети от родных брата и сестры наследуют все хорошие и дурные стороны родителей в **усиленном** размере.

2. Если отец или мать эпилептики, то ребенок тоже часто страдает этой болезнью. Но если **оба** родителя эпилептики, то ребенок обязательно тоже будет им.

3. Когда **оба** родителя имеют диабет, то ребенок большей частью тоже им заболевает.

4. Особенно упорно передаются нервные и душевные болезни, включая сумасшествие. До 50% таких заболеваний падает на наследственность, т. е. когда у данного больного сами родители страдали этими болезнями, или же один из них (или оба) происходит из семьи, в которой насчитывается несколько кровных родственников, больных указанными болезнями.

5. Упорный пьяница-отец изменяет клеточки зародыша, ведя к физическому уродству. А мать-пьяница влияет на умственное и духовное развитие ребенка, способствуя появлению на свет идиотов, кретинов, вырожденцев и пр.

6. Сифилис одного или обоих родителей дает огромный процент детей ненормальных, особенно в нравственном отношении, — воров, убийц, садистов. При этом влияние

возраста родителей-сифилитиков на психофизический характер детей таково:

а) Воры получаются обычно от очень молодых родителей.

б) Мошенники — от родителей среднего возраста.

с) Убийцы, садисты — от родителей зрелых.

7. Физические уродства — заячья губа, волосатость звериная, большее, чем полагается, количество пальцев и пр. — передаются обычно через 2—3 поколения.

V. НАРУЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

РАНЫ

Раны надо касаться чистыми руками. Самую рану надо промывать кипяченой водой с какой-нибудь дезинфекцией — марганцем, борной кислотой и др.

Маленькие ранки достаточно обмыть и засыпать мелкой борной кислотой, завязать. Или пропитать тряпку чистым спиртом или соком алоэ и завязать.

Если из ранки идет кровь не останавливаясь, то надо намочить тряпку в кипятке и приложить, кровь перестанет течь.

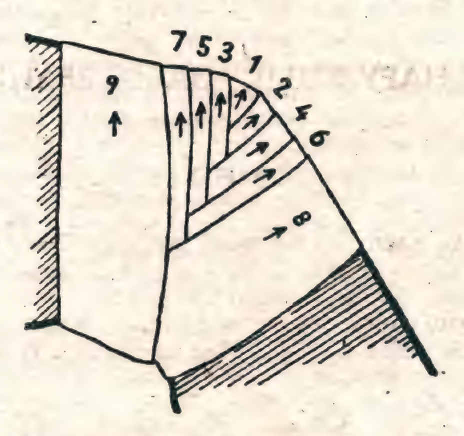
Когда рана побольше и из нее идет кровь, то на нее надо положить тряпку, смоченную спиртом и туго перевязать, а конечность, на которой рана находится, поднять как можно выше. Но если рана на руке ниже локтя или на ноге ниже колена, то эту руку или ногу надо согнуть возможно сильнее в колене или локте, пока кровь не остановится.

При больших ранениях, особенно головы, надо вызвать доктора. То же при ранении живота. Надо только, не трогая раны руками, класть на нее все время до прихода доктора чистые тряпки из теплой воды.

Раны на **коленке** очень опасны. Если кость не затронута, то достаточно класть согревающий компресс из спирта или марганца. Но если затронута кость (чашечка), то обратиться к доктору.

Если ранка получилась от сдернутой верхней кожицы, то это очень болезненно, но не опасно. В этом случае нельзя применять спирт или йод, а надо смазывать борным вазелином или, еще лучше, риваноловой мазью. И, конечно, потом завязывать.

Присохшие тряпки с кровью или гноем нельзя отдирать, а надо всегда отмачивать в теплой воде с дезинфекцией. Если рана загнила, получилась язва, то ее надо хорошо промыть, а потом класть согревающий компресс из спирта или какой-нибудь дезинфекции (раствора). А если есть в доме алоэ, то просто привязать к ране тряпку, смоченную соком листьев этого цветка, так как сок этот очень хорошо чистит гнилые раны и заживляет их.



Забинтованная рана на коленке.

Когда со дна язвы начинает расти **дикое мясо** (ярко-красная масса), то надо на это мясо класть примочку из квасцов или дубовой коры (чайная ложка на стакан воды). Примочку надо менять четыре раза в сутки, пока мясо не исчезнет. А потом рану лечить, как обычно.

Если рана превратилась в **мокнущую,** то хорошо присыпать ее смесью квасцов и древесного угля. Но при загнивании больших и глубоких ран надо обратиться к доктору.

Если вокруг раны тело вдруг начинает чернеть, появится жар, боли, слабость во всем теле, при этом почерневшее место будет оставаться холодным на ощупь и нечувствительным к прикосновению, то это признаки гангрены, т. е. омертвения этой части тела. Надо немедленно обратиться к доктору, так как спасти от смерти при гангрене возможно лишь ампутацией заболевшего члена. Пока же на рану класть тряпки, смоченные в

теплой воде, а внутрь для поддержания сил давать алкоголь. Когда поражена конечность, то держать ее в приподнятом виде. Если же доктора почему-либо достать нельзя (или не скоро), то надо попробовать самим пресечь гангрену, для чего выжечь каленым железом (гвоздем) почерневшее место так, как это сказано при укусе змей.

Когда приходится обмывать грязные раны от машинных повреждений, то сначала надо обмыть бензином или скипидаром (смочив им вату) окружность раны, а затем саму рану. Потом наложить повязку. Чем сильнее будут выделения из раны, тем чаще надо ее перевязывать, каждый раз обмывая раствором карболки или сулемы (1:1000), вообще с какой-нибудь дезинфекцией, затем присыпать чем-нибудь, как указано выше, закрыть мягкой марлей, ватой и завязать.

От **ссадин** на ногах, трения сапог, пузырей на пятке — хорошо делать теплые ножные ванны, затем наложить риваноловую или борную мазь, завязать. Или заказать в аптеке такую очень хорошую мазь:

Пшеничный крахмал и глицерин по 15,0
Чистый деготь 4,0

Также полезно иметь в доме всегда наготове:

1. Мазь от порезов, которая не сохнет и не портится:
Ланолин 20,0
Вазелин 20,0
Глицерин 6,0
Перувианский бальзам 1,0.

2. Скипидарную воду для промывки ран, которая готовится так: взять две столовые ложки очищенного скипидара на бутылку кипяченой воды. Бутылку эту надо целую неделю взбалтывать, потом употреблять для промывки ран, доливая каждый раз прокипяченной водой.

3. Порошок сульфаниламида в кристаллах для засыпки негнойных ран.

Домашние и народные средства при разных ранах.

1. Засыпают рану чистым, очень мелко смолотым сухим настоящим кофе. Он останавливает кровь и заживляет.

2. Кожные и мышечные раны засыпают мелким порошком из крапивы: надо листья и стебли залить спиртом на пять дней, затем вынуть из спирта, высушить и столочь в порошок. Прекрасное средство.

3. Также хороша присыпка из корня растения аир.

4. Привязывают к грязной ране тертую свежую морковь, она хорошо чистит.

5. Гниющую рану присыпают порошком из древесного угля.

6. На упорно незаживающую, но не гниющую рану кладут чистую обыкновенную свинцовую бумагу (как из-под чая) и забинтовывают. Рана быстро заживает.



Перевязка раны на пальце.

7. Запекшуюся на ране кровь легко отмачивают кислой капустой.

8. При появлении гангрены обкладывают больное место толстым слоем жеваного с солью черного (ржаного) хлеба и завязывают. Так несколько дней.

ОЖОГИ

Ожоги бывают трех степеней;

1. От ожога получается только краснота и жжение.
2. На обожженном месте получаются пузыри.
3. Кожа и мясо от ожога отваливаются кусками. При этом, если ожогу подверглось более одной трети тела, больной обыкновенно умирает от внутреннего отравления.

При ожоге первой степени можно применять такие простые средства:

1. Можно смазать каким-нибудь растительным маслом: прованским, бобовым, ореховым и пр. или рыбьим жиром.

2. Намазать обожженное место целым яйцом (белок и желток), повторяя смазывание почаще.

3. Привязать тертый сырой картофель, или морковь, или свеклу.

4. Обсыпать содой, смочив место немного водой.

5. Смазать глицерином, который очень успокаивает боль.

6. Прикладывать кислую капусту, почаще ее меняя.

7. Приложить смоченную в уксусе тряпку.

8. Смазать настоящим пчелиным медом (но не из сахара).

9. Привязать тонкий пластик простого серого мыла.

При более серьезных ожогах, когда появились уже пузыри, надо проколоть их чистой иголкой (прокаленной на огне или смоченной в йоде), выпустить из пузырей жидкость, но чтобы не сорвать кожицы, а то будет очень больно при всяком дотрагивании до ранки. Потом ранку смазать раза два-три в сутки крепким раствором марганца или наложить на тряпочку мазь, сделанную из пережженного льняного масла пополам с известковой водой, сверху положить немного ваты и завязать.

При очень сильных ожогах нужен доктор. Если его нет, то посадить больного в теплую ванну. Сначала ему будет очень больно, но потом это ощущение пройдет и ему станет легче. Пусть сидит в ванне, сколько хочет, надо только поддерживать в ванне теплоту и давать больному для подкрепления сил вино или крепкий чай. Обожженные же места, если даже отвалятся куски мяса, лечить так же, как вообще лечат ожоги. В этом случае хорошо прикладывать такую мазь:

Раствор серебра 0,2

Вазелин 20,0

При ожоге горла очень горячей пищей надо пить какое-нибудь растительное масло маленькими глотками, также воду с разбавленным в ней сырым яичным белком (один белок на полстакана воды).

Если ожог от фосфора, напр., от вспышки коробки спичек, то надо обожженную часть опустить в холодную воду минут на 10—15, потом хорошо вытереть, намазать маслом или салом и забинтовать.

При ожоге едкой известью или кипящим мыльным щелоком надо раньше всего облить пораженные места разведенным уксусом, а известь удалить маслом, а не водой.

При ожоге кислотами, напр., серной или соляной, надо сначала облить (смыть) чистой водой или молоком, затем покрыть порошком мела или магнезией, известковой водой, маслом (что есть под рукой).

Если на ком-нибудь загорелось платье, надо его повалить на пол (он не должен бежать) и накрыть чем-нибудь толстым — ковром, одеялом и пр. Огонь сейчас же потухнет, тогда облить водой и тщательно осмотреть, нет ли ожогов.

Если от взрыва парового котла будет обварен человек, то надо его сразу облить холодной водой, а затем уже снимать с него одежду, и очень осторожно, так как вместе с нею могут сходить кожа и куски мяса. Лучше одежду разрезать ножницами и снимать ее по частям.

Опаление. Если опалить от огня лицо, ноги, руки и пр., но не до ран, то взять мелкой соли, поплевать на нее, растереть и намазать больное место, завязать. Не будет ни боли, ни следов, быстро все проходит. Но надо обязательно слюну, водой замешивать нельзя, не помогает.

Быстро помогает еще при волдырях и ранах от ожога: вскипятить в пропорции растительное масло с чистым воском (один на 1/2 воска), теплой смесью намазать ветошку (тряпочку мягкую) и наложить на ожог, забинтовать. Это — старый русский способ.

ПРОЛЕЖНИ

После перенесения тяжелой болезни, а иногда и во время ее, могут появиться у больного пролежни — на ягодицах, в области крестца и копчика, около лопаток и на других местах. Самые мучительные пролежни бывают при тифе и дизентерии, а самые опасные — при мозговых болезнях.

Во избежание появления пролежней надо больного всегда осторожно поворачивать с боку на бок, не давая залеживаться в одном и том же положении. Но если появилась краснота, то надо это место обмыть водкой или разведенным уксусом и в предупреждение язвы смазать такой мазью:

Порошок катеху 5,0

Прованское масло и масло какао по 10,0

И затем под больное место подложить резиновый круг или хотя бы жгутом свернутую простыню, чтобы уменьшить давление на это место.

Если же на нем уже появилось сине-грязное пятно,

грозящее гнилокровием, то надо пролежень обмыть раствором 1:1000 сулемы (в крайности марганцем) и затем делать перевязки из свинцово-таниновой мази:

Танин 1,0

Свинцовый уксус 2,0

Жир 17,0

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ

Для наложения правильной повязки на сломанную кость требуется обязательно доктор. Если больного для этого надо будет везти в больницу, то принять такие меры:

Когда сломана рука или нога, то надо их положить в лубки. Если лубка в доме нет (что почти всегда), то поступить так: кожу над переломом смазать йодом, закрыть чистой тряпкой, сверху положить больше ваты и забинтовать очень осторожно. Затем взять несколько тонких деревянных планок, вроде щепок, и распределить их поверх бинта — сверху, с боков, снизу, — а затем снова руку (или ногу) забинтовать.





Переломы костей, взятые в лубки.

Больного со сломанной ногой надо обязательно везти, а со сломанной рукой он может сам идти.

Если же сломаны кости черепа, то тревожить больного с места не надо, а вызвать врача к нему на дом (или вызвать карету скорой помощи, где она имеется). До приезда же доктора больного надо устроить в сидячем положении, обложив голову холодными компрессами.

При переноске больного с поломанными ногами его надо нести на лестницу или в гору ногами вперед, а с

лестницы или с горы — головой вперед, чтобы ноги были всегда выше головы.

При переноске же больного с пораненной головой, грудью или животом надо голову держать всегда выше, т. е. нести в гору вперед головой, а под гору — ногами вперед.

Если кожа над переломанной костью порвана, то опасность больше, т. к. легко может получиться заражение крови, в этом случае доктор нужен непременно.

Чтобы кости срастались скорее, надо больному есть как можно больше луку в вареном виде, что практикуется со старых времен индусскими врачами.

При подозрении, что треснуло ребро, надо наклеить на него неподвижный пластырь. Также дают пить по чашке в день мочи от мальчика 7 лет, что способствует сращению ребер.

ВЫВИХИ

Чаще всего вывихи бывают в плечевом суставе и в локтевом, также вывих большого пальца руки и тазобедренного сустава. Вывих в ступне часто путают с растяжением связок сустава, разница между ними такая: при растяжении можно, хотя и с трудом, все-таки двигать ступней или пальцами, а при вывихе невозможно.

Чтобы вправить вывих, надо позвать доктора или костоправа или вообще лицо, хорошо знающее это дело. Самим без опыта и знаний легко причинить больному излишние и сильные боли, а кости на место не вправить. До оказания надлежащей помощи надо положить на вывих только лишь тесто, сделанное из муки и уксуса, и забинтовать. Это быстро уменьшает боль.

При глубокой зевоте или крике иногда случается вывих нижней челюсти, больной не может закрыть рта и тяжело страдает. До прибытия доктора надо челюсть больного поддерживать повязкой и класть холодные компрессы.

Народное средство. Ударить кулаком по той щеке, где случился вывих, и челюсть становится на место. Но для этого надо иметь, конечно, большой опыт.

УШИБЫ

При всяком ушибе, если нет раны, то появляется синяк или кровоподтек и опухоль. Надо сейчас же приложить

траву "бодяга", свежую или сухую, но немного смоченную до сырого состояния. От бодяги боль быстро утихает и потом не остается ни синяка, ни опухоли. Почти такой же результат получается, если ушибленное место сейчас же растирать льдом в течение получаса, не останавливаясь.

Слабее такие средства:

1. Класть компресс из свинцовой воды или хотя бы из простой ледяной воды.

2. Развести в воде простое стиральное мыло до молочного цвета, мочить в этой воде тряпку и прикладывать к ушибу.

3. Привязывать тряпку с касторкой как рассасывающее средство.

4. Наложить на ушибленное место сейчас же давящую повязку.

Если от ушиба получилось затвердение после того, как синяк, опухоль и боль прошли, то надо это затвердение обязательно хорошо массировать и разминать, иначе в этом месте впоследствии легко может образоваться рак, особенно если ушиб был на железке или около нее.

Прищемленные в дверях пальцы можно, как обычно, тереть полчаса льдом, или же можно еще поступить так: опустить на некоторое время пальцы в холодную воду с арникой.

При сильном ударе в живот или при падении на живот может произойти внутреннее кровоизлияние, и тогда больной рвет кровью. Но если кровь от ушиба живота пойдет не через рот, а спустится в кишки, то кал у больного получается черного цвета. При таком внутреннем кровоизлиянии нужно вызвать доктора. Если же его нет, то принять такие меры: уложить больного в постель (но голову не следует класть высоко), на живот пузырь со льдом, внутрь глотать кусочки льда. Если больного рвет, то давать отвар перечной мяты с примесью уксуса (но не эссенции), каждые полчаса по пол чайной ложки. Хорошо также при внутреннем кровоизлиянии давать пить по две чашки в день навара из свежих листьев крапивы. Если нет свежей, то делать настой из сушеных листьев, кладя на стакан кипятка 1 чайную ложку листьев.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК

Когда при ходьбе подвернется нога, то сначала никакой боли человек обычно не чувствует, хотя у него произошло растяжение боковых связок у щиколотки. Лишь через

час-два нога у щиколотки начинает пухнуть, болеть, часто появляется еще озноб и повышение температуры.



Бинтование растяжения связок у щиколотки.

Чтобы предупредить затяжку болезни, надо сейчас же, как подвернулась нога, не дожидаясь появления опухоли и болей, опустить ногу на полчаса в очень горячую воду, чуть не кипяток, а внутрь принять аспирин по 0,5. Это средство обыкновенно приводит в нормальное состояние растянутые связки. Но чтобы избежать повторного растяжения, что легко случается, если не довести лечения до конца, то надо еще по крайней мере с неделю делать массаж ноги у щиколотки, минут по 14, каждый день, после чего ногу забинтовать и затем поменьше ходить. Кроме того, на ночь класть на ногу согревающий компресс из водки или воды пополам со спиртом.

Если связок не долечить, то они останутся слабыми, нога станет легко подворачиваться и получится так называемое привычное растяжение.

НАРЫВЫ, КОСТОЕДА, ЧИРЬИ, КАРБУНКУЛЫ

Нарывы чаще всего получаются от занозы или от попавшей в царапину грязи. Занозу надо сейчас же вынуть, а ранку промыть марганцем или борной кислотой. А если стал уже намечаться нарыв, то применить одну из таких мер:

1. Привязать к нарыву свежую тертую красную свеклу; нарыв или рассосется, или быстро созреет.

2. Прикладывать мазь из меда, муки и растертого печеного лука или хотя бы один печеный лук.

3. Держать в горячей мыльной воде по 20 минут или в горячей воде с содой (чайную ложку на стакан воды).

Когда нарыв прорвется, надо осторожно выдавить его чистыми руками, промыть раствором марганца или борной кислоты и потом еще два дня класть на ранку согревающий компресс из раствора соды, чтобы вытянуть остаток гноя. Внутрь при этом хорошо принимать ежедневно по пол чайной ложки серного цвета в порошке.

Если нарыв образовался на пальце, особенно у ногтя, и прорвался, но рана упорно не заживает, то это указывает, что в пальце образовалось много омертвевших сухожилий, которые постепенно и начинают выходить обычно в виде волосков. Это начинается костоед. Чтобы помочь легче выходить сухожилиям, надо палец раза два в день держать по нескольку минут в воде с содой. Если воспаление пойдет далеко вглубь пальца, то может получиться омертвение третьей суставной косточки пальца, которая и выходит потом с гноем. Поэтому при костоеде надо обязательно обращаться к доктору, так как потребуется хирургическая помощь.

Массажа при нарывах никогда нельзя делать, даже вначале, когда есть только покраснение.

Между прочим, нарыв в легких всегда имеет трагическую развязку. Но есть домашнее средство, которым иногда удается спасти больного, именно:

Положить на больное место тряпку, смоченную керосином и хорошо выжатую, всего на пять минут. Потом снять и забинтовать теплым. Сделать так с промежутками в один-два дня. Хорошо рассасывает. Также вливание чистого спирта в вену у локтя. Только доктор!

Чирьи. Бывают от грязи, истощения и от жары. Это прыщ с желтовато-зеленой точкой посредине. Сначала опухоль вокруг него мягкая, потом твердеет. Когда чирей созреет, он лопается и из него выходит гной с кусочком омертвевшей ткани, которая составляет стержень чирья. Если такой стержень выйдет целиком, то на его месте остается дырочка, из которой идет кровь. В этом случае надо рану хорошо обмыть марганцем и временно завязать, ранка быстро затягивается и заживает. Но если стержень целиком не вышел, то рядом могут появиться новые чирьи. Поэтому никогда не надо давить чирей, но помогать ему лишь созревать и ждать, пока он сам лопнет. Для этого класть согревающий компресс из соды, меняя его два раза в сутки, или прикладывать ихтиол, намазывая его на тряпку и забинтовывая.

Если чирьи нападают в жарком климате в большом количестве, то надо обратиться к доктору для впрыскивания против них, так как они могут довести организм до полного истощения.

Еще тяжелее чирьев **карбункулы**. Это — соединение вместе нескольких чирьев. Чаще всего они бывают на шее ниже затылка, особенно при употреблении мужчинами крахмальных сорочек. Также появляются, но редко, на губах. При начале карбункул имеет вид маленького узелка, который быстро увеличивается и может дойти до размера гусиного яйца. Постепенно он начинает размягчаться, и в нем появляется много отверстий, из которых вытекает кровавый гной. Если при назревании карбункула появляется потрясающий озноб с высокой температурой, то это указывает на гноекровие, от которого больной умирает. Лечение карбункула очень сложное и требует обязательно докторской помощи и наблюдения, а также впрыскивания антибиотиков.

Домашние средства при всяких чирьях, нарывах, прыщах:

1. Пить раза три в день сухие пивные дрожжи по чайной ложке натощак.
2. Прикладывать тертую сырую красную свеклу со сметаной.
3. Прикладывать тертую свежую картошку.
4. Привязывать тряпку, смоченную касторкой.
5. Сварить в молоке льняное семя и ромашку (цветы) и прикладывать.
6. Пить по одному-двум стаканам в день свежесваренных дрожжей из хмеля, как делают их для хлеба.

V. УХОД ЗА СОБОЙ, ЗА СВОИМ ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

СОХРАНЕНИЕ МОЛОДОСТИ

Сохранение молодости зависит от физического и душевного здоровья.

Говоря о физическом здоровье, надо на первое место поставить **сохранение** в здоровом виде половых органов и способности их нормального отправления. Чем нормальнее и естественнее протекает половая жизнь, чем

здоровее половые органы — тем дольше сохраняется их жизнедеятельность, а с нею и молодость. У людей с больными половыми органами, у привычных онанистов, гомосексуалистов, у людей с половой извращенностью всегда имеется на лице особый отпечаток преждевременной старости.



Строение кожи:
O — кожица; L — собственно кожа; T — сальные железы; S — потовая железа; H — волос; Sa — веточка артерии и B — веточка вены, служащие для питания волоса; N — нервы, оканчивающиеся осязательными тельцами — Sa.

На второе место надо поставить **желудок**: от здорового пищеварительного тракта, включая желудок, зависит настроение, аппетит, цвет лица и кожи. Значит, надо вести жизнь такую, которая не нарушала бы нормальной деятельности этих важных органов и не давала бы таких последствий, при которых не будет возможности не только сохранить молодость, но и здоровье. Всякие катары, запоры, воспаления, изобилие кислотности в желудке и пр.— все это дает серый цвет лица, понижает настроение, вызывает вялость движений и разные другие, подчас очень тяжелые осложнения.

Наконец, **сердце.** Раз оно от природы нормально, не имеет пороков, то и надо его поддерживать в том же состоянии, а не вести к неврозу, к расширению и пр. путем пьянства, курения и всякой другой ненормальной жизни.

Вот три главных пункта, на которые должно быть обращено серьезное внимание, если хотят подольше сохранить молодость, т. е. те краски лица и свежесть во внешности и ту энергию, неутомимость и бодрость духа внутри себя, которые обычно присущи молодости.

А при них не будет у вас и преждевременного появления артериосклероза, бороться с которым очень трудно.

В частности для поддержания и развития наших физических и духовных данных необходимо:

1. Достаточное количество движений, физическая работа.

2. Содержание себя в чистоте путем купания, ванны, обтирания и пр. При этом на чистое содержание своих половых органов женщины должны обращать особое внимание, так как именно от чистоты половых органов сильно зависит у женщин цвет лица. Девушки обязательно должны подмываться холодной (но не ледяной) водой ежедневно, а женщины должны почаще спринцеваться теплой водой, независимо от того, было у них перед тем сношение или нет.

Ведь еще из истории древности известно, что все выдающиеся блудницы Рима всегда умывались молоком, независимо от того, чем и как они потом протирали свое лицо. Купались же не менее двух раз в день, и тоже нередко в молоке, и даже употребляли его для спринцевания, т. к. молоко при постоянном применении дает особую нежность краскам лица.

3. Затем сохранению молодости много еще помогает глубокое, правильное дыхание в целях насыщения нашей крови достаточным количеством кислорода. Дышать надо по возможности утром, когда воздух еще чист, на дворе или перед открытым окном. Дышать медленно и очень глубоко, вдыхая воздух через нос и выдыхая через рот. Всего в минуту около трех раз, а обычно мы дышим раз 10—15 в минуту. Продышите так 3—5 минут, и это уже достаточно. Сначала будет трудно, потом привыкните и будет легко.

4. Обратите внимание на воду. Наше тело со всеми внутренностями, включая кости, состоит на 70% из воды. Ежедневно путем мочи, пота и пр. взрослый человек

теряет до 10—12 стаканов. На восстановление этой потери и надо вводить в организм не меньшее количество воды или других жидкостей, иначе получатся застои разных нечистот, нехватка слюны, желудочного сока и пр.

Если ко всем этим вышеприведенным указаниям вы прибавите еще некоторый философский взгляд на жизнь, что "все в ней проходит", то вы сможете спокойно относиться ко многим тревожным явлениям и тем получить душевный покой, без которого не только нельзя надолго сохранить молодость, но, напротив, приходится даже преждевременно состариться.

А затем не забывайте и "бабушкиных советов", т. е. народных средств, среди которых есть чрезвычайно полезные и незаменимые.

1. Так, кто может, пусть собирает каждую весну следующие свежие травы: листья одуванчика, крапивы, тысячелистника, подорожника и щавеля. Всего не менее четверти фунта в свежем виде. Листья эти хорошо вымойте и на ночь залейте холодной водой настолько, чтобы вода их только покрыла. Утром листья надо выжать через тряпочку, затем прибавьте немного лимонного сока и меду и пейте целый день понемногу. Собирать травы в большом количестве не следует, нужно каждый день собирать только на одну порцию, так как сухие листья приносят меньше пользы.

2. Кто не имеет возможности использовать этот совет, тот пусть каждый день, а не только весной, выпивает утром натощак такую смесь: одна чайная ложка лимонного сока, одна чайная ложка жидкого (подогретого) меду и одна столовая ложка прованского масла.

Оба эти рецепта очень чистят кровь, т. е. изгоняют из организма ядовитые соки и придают свежесть лицу.

В этих же целях можно порекомендовать еще такие хорошие средства:

1. Пить весной свежий березовый сок, а также чай из свежих березовых листьев.

2. В течение месяца, главным образом весной, выпивать в день по бутылке сыворотки, и в этот месяц не потреблять жиров, алкоголя, кофе и сахара.

3. Раз в неделю выпивать стакан молока или воды, в который предварительно во время кипячения бросить две мелко нарезанные дольки чесноку. Кипятить не надо, а сейчас же снять с огня, поставить настояться на край плиты минут с десять, потом выпить настой.

ГЛАЗА, ВЕКИ, РЕСНИЦЫ, БРОВИ

Чем больше у женщины глаза, тем она красивее. Поэтому при маленьких глазах приходится прибегать к искусству, т. е. делать так, чтобы они казались больше, чем на самом деле. Этому больше всего помогают темные, длинные ресницы и умелое наложение теней вокруг глаз. Светлые ресницы, да еще короткие, красоты не дают, но увеличить их рост очень трудно и нужно много терпения. Надо помнить, что подрезанные ресницы не вырастают так просто, как волосы на голове. За ресницами нужен особый уход, чего девушки часто не знают и подрезают свои ресницы в надежде, что они у них станут вскоре гуще и длиннее. Если уж произошла такая неосторожность и ресницы подрезали, то надо применить то же средство, каким увеличивают рост ресниц нетронутых, а именно надо взять:

Вазелина 8,0
Касторки 5,0
Перувианск. бальзама 0,2.

Все это стереть вместе очень хорошо и затем два раза в сутки смазывать этой мазью ресницы слегка. Для глаз безвредно, умываться можно, но нужно делать так каждый день без пропусков и очень долгое время. Для загиба же ресниц кверху надо после смазывания расчесывать их кверху мягкой щеткой.

Для наложения теней вокруг глаз надо купить специальную для этого краску **темно-синюю**, и ею слегка, очень осторожно, наносить тень, постепенно втирая краску в кожу. Если нанести тень хоть немного сильнее, то это будет глаза безобразить.

Здоровые, **блестящие** глаза придают лицу красоту. В среднем возрасте мускулы глаз начинают терять свою эластичность и нежная ткань века становится дряблой. Надо для укрепления глаз промывать глаза раствором соли или чая. Веки же массировать касторкой, но только не сильно прижимать пальцами.

Если глаза **тусклы**, имеют как бы нездоровый вид, то причина обычно лежит в больной печени или в недостатке солей в организме. В последнем случае надо принимать каждый день по 2—3 щепотки поваренной соли, но не в пище, а так, перед едой.

Мешки под глазами. Надо больше пить холодной воды между кушаньями и перед сном. Затем делать на ночь массаж в течение пяти минут каким-нибудь светлым кремом. После массажа положить на оба глаза компрессы

8*

из горячего раствора борной кислоты, переменив их несколько раз. А через десять минут положить компрессы из ледяной воды, тоже переменив их несколько раз.

Или же после массажа класть на мешки на десять минут теплые компрессики из такой жидкости:

Розовая вода 125,0
Квасцы 5,0.

Если хотите подкрасить брови и ресницы, то делайте это очень осторожно, чтобы краска не попала в глаз, так как есть в продаже краски ядовитые, от которых может глаз серьезно заболеть.

ГУБЫ, РОТ

Трещины на губах хорошо смазывать три-четыре раза в день свежим несоленым сливочным маслом или же топленым салом домашней птицы.

Лихорадку на губах лучше всего смачивать по нескольку раз в день алкоголем или просто прикладывать тряпку, смоченную в кипятке (так же, как и лихорадку внутри рта — надо полоскать рот очень горячей водой).

Подкрашивать губы надо чуть-чуть, чтобы не бросалось в глаза, и цвет краски брать нормальный, т. е. не слишком яркий и не темный. На ночь краску надо хорошо смывать, чтобы дать отдых коже, а кроме того есть много ядовитых сортов, которые могут вызвать воспаление, оставаясь долго на губах.

Есть губы, которые по своему строению от рождения уже немного опущены книзу своими уголками, особенно когда рот находится в спокойном состоянии. Это придает лицу грустное, а иногда даже недовольное выражение. Надо у таких губ уголки чуть-чуть тронуть кверху губной помадой, что даст лицу улыбку, располагая к себе собеседника.

В пожилом же возрасте надо особенно следить за своими губами, не давать отвисать нижней челюсти, что так удлиняет и портит лицо.

Волосы, которые иногда появляются над верхней губой или на подбородке, никогда нельзя срезать, так как от этого они начинают расти сильнее и становятся гуще. Самое лучшее — почаще смачивать их перекисью водорода с одной каплей нашатырного спирта, чтобы они стали бесцветными, а отдельные, особенно длинные волосики надо просто выдергивать с корнем щипчиками, а потом по нескольку раз в день смачивать раствором

риванола (1:1000), от чего они постепенно должны исчезнуть. Если риванола достать нельзя, то смачивать одним только спиртом, но это менее продуктивно.

Когда во рту не хватает слюны, рот сохнет — надо принимать витамин "В".

ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Причины тому бывают различные:

1) Прежде всего проверьте зубы. Если они в порядке, то причина скорее всего лежит в заболевании каких-либо пищеварительных органов, особенно в печени. Наша печень в сутки выделяет 25—30 унций желчи, которая предохраняет от гниения пищи в кишках. Когда же мы употребляем много неподходящей пищи, то желчь застаивается в печени и идет изо рта отвратительный запах. Если при этом запахе у вас еще наблюдается давление под ложечкой, газы, боли в спине, в области почек и пр., то перейдите временно на строгую диету, и если не будет лучше, то посоветуйтесь с доктором относительно своей печени.

2) Тяжелый запах гнилого мяса бывает иногда при желудке, который почему-либо не переносит мясной пищи. Попробуйте временно отказаться от всякого мяса, и если запах исчезнет, то, значит, предположение правильно.

3) У женщин появление неприятного запаха изо рта связывается иногда с менструациями. Этот запах хорошо заглушается полосканием рта ментоловой водой: два — четыре кристалла ментола на чашку горячей воды.

4) Скверный запах изо рта бывает у венериков, особенно у сифилитиков, так как сифилитические язвы поражают у них горло, а иногда даже рот.

5) Неприятный запах исходит изо рта пьяного или только что протрезвившегося, а также от курения некоторых сортов сигарет.

6) Тоже очень противный, гнилостный запах исходит изо рта и носа людей, у которых есть хронический, злокачественный насморк. Уничтожить или заглушить этот запах не могут никакие полоскания, нужно серьезное лечение и даже операция.

Вот несколько простых рецептов для полоскания рта:

1. Салол 5,0
Глицерин 30,0
Спирт 200,0
Мятное масло 2—3 капли
На стакан воды брать 1 чайн. ложку лекарства.

2. Сахарин 1,0
Сода 1,0
Салицил. кислота 4,0
Винный спирт 200,0
Мятное масло 2—3 капли.

На стакан воды брать несколько капель.

3. Смешать пять частей бертолетовой соли и сто частей воды. Чайную ложку этой жидкости выпить через три часа после еды.

Это лекарство главным образом для венериков, также помогает при больной печени.

Домашние средства: есть побольше сырых яблок, которые сами по себе уничтожают дурной запах изо рта.

Полоскать рот настоем свежего укропа.

Запах чеснока изо рта (после его еды) становится почти неслышен, если пожевать после него корень петрушки или сельдерея.

НОС

Избегайте привыкать ковырять в носу. Кроме того, что это занятие вызывает всегда у вашего собеседника отвращение, оно бывает еще иногда чревато последствиями: из-за ковыряния образуются в носу ссадинки, язвочки, нагноения, которые не так-то легко излечить, так как именно на них налипает больше всего истечений (сопли), которые при сморкании отдираются и еще больше увеличивают ранку. А всякое воспаление или нагноение прыщика в носу уже дает ему окраску. Надо всякие царапины в носу, ранки и язвочки промывать раствором борной кислоты, затем хорошо обсушить чистым платком и прижигать 2% ляписом один-два дня. Боли не чувствуется при прижигании, но без него язвочки долго не заживают.

Иногда покраснение носа вызывается неправильным кровообращением в связи с неправильным питанием. Надо в первую очередь исключить потребление острых продуктов, таких как уксус, горчица и пр., и перестать принимать очень горячую пищу, включая кофе и чай.

Хроническая краснота бывает от хронических желудочных заболеваний, от постоянных, многолетних запоров, а у женщин еще от частой беременности и при разных женских заболеваниях. Но она обычно остается в пределах допустимости, лишь иногда венозные жилки переходят с носа на щеки, придавая им лиловатый и

красноватый вид. В этом случае полезно обмывать нос каждый день 5% раствором квасцов.

Когда без видимой причины вдруг появляется на носу краснота (ровная, без жилок) и даже распространяется в виде пятен по всему лицу, то хорошо применить такую мазь: смешать три части чистого толченого мела, одну часть воды и одну часть глицерина, и этой мазью смазывать покрасневшие места. Через неделю краснота должна исчезнуть. Или хорошо еще прикладывать к покрасневшим местам свежую тертую картошку, которая вообще очень хорошо вытягивает всякую красноту, уменьшая воспаление.

Если же нос начал не только краснеть и покрываться массой извилистых вен (жилок), но и увеличиваться в объеме, приобретая сальный блеск, то это заболевание, известное под именем "красный нос". (См. специальную статью об этой болезни).

Чтобы истечения в носу не так сильно пересыхали, смазывайте нос внутри ежедневно вазелином, а еще лучше ментолатом.

МОРЩИНЫ

Морщины — удел старости. От них не застраховано никакое лицо, но задержать появление морщин и уменьшить их количество возможно.

Раньше всего надо знать, что чем подвижнее лицо, тем скорее появляются на нем морщины. У людей спокойных морщин всегда меньше, чем у нервных, злых, вспыльчивых Затем никогда после умывания не вытирайте лица полотенцем, ведя его от глаз к подбородку (что делает огромное большинство), так как этим ускоряется появление двух глубоких складок, которые идут от носа к углам губ. Надо от подбородка к глазам.

Надо по возможности меньше щурить глаза, так как щуренье вызывает появление около глаз "лапок", то есть мелких, расходящихся в стороны морщинок.

Иногда женщины в целях похудения не дают своему организму столько пищи, сколько он требует, и даже прибегают к излишним голодовкам. В результате фигура у них действительно получается тоньше, красивее, но и морщин на лице больше и появляются они раньше. Соблюдайте меру и не доводите себя до худосочия.

Против морщин и в целях отдаления их появления хорошо делать соответствующий массаж лица. За этим

надо обратиться вначале к опытной добросовестной массажистке, присмотреться к тому, как она его делает, а потом уже самой массировать. Мазь, которой хорошо массировать лицо, особенно при сухой коже, можно приготовить так:

Миндальное масло 100,0
Розовая вода 30,0
Спермацет 25,0
Квасцы 5,0
Бензойная настойка 100

После массажа лицо немного припудрить.

При жирной же коже можно морщины просто смачивать несколько раз водой такого состава:

Розовая вода 60,0
Мед натуральный 20,0
Квасцы 4,0

Чтобы не образовалось морщин на шее и двойного подбородка, надо всегда спать на низкой подушке, а главное, чтобы ваше плечо лежало не на ребре подушки, а ниже его, на матрасе.

Неглубокие морщины на лбу полезно массировать минут по 15 каждый день, ведя массаж от середины лба к вискам. После массажа положить на лоб горячий компресс из воды на 5—10 мин.

При "лапках" у глаз надо лицо всегда мыть горячей водой, а морщинки слегка поколачивать.

Конечно, соединять вместе все эти советы, т. е. одновременно массировать лицо, смачивать водою, класть компрессы и проч., — нельзя. Надо выбирать, что нужнее, и это делать в первую очередь.

ЗАГАР И ОЖОГИ ОТ СОЛНЦА

Кому не нравится нормальный загар, может свести его быстро, умываясь огуречным рассолом. При более сильном загаре, когда лицо похоже на "арапа", что случается при продолжительном пребывании на солнце во время, напр., работы или поездок, можно посоветовать применить такой "лосьон":

1/2 стакана розовой воды,
сок из половины лимона,
4 капли глицерина.

Также хорошо раз в неделю делать маску из одного растертого сырого желтка и сока из 1/4 лимона. При этом умываться борной кислотой (чайная ложка на стакан

воды). Но так как лимон сильно сушит кожу, то время от времени надо лицо покрывать каким-нибудь жирным питательным кремом, напр., смешать и потом распустить на легком огне:

Белый воск 8,0
Жир кашалота 8,0
Миндальное масло 50,0

Потом прибавить:

Бура 0,5
Вода дист. 25,0
Розовое масло 2 капли.

Или другим, по такому рецепту:

Ланолин 20,0
Сало свиное 20,0
Бура 5,0
Глицерин 15,0
Розов. масло 1 капля.

Что касается солнечных ванн, то они очень полезны при условии, что ими пользуются разумно. В противном случае от них можно получить не только вред, но и тяжелое заболевание.

Для предупреждения ожогов надо перед солнечной ванной смазывать лицо, а также открытые части тела каким-нибудь жиром. Лежать на солнце надо не более 15—20 минут, тщательно закрывая голову, а особенно глаза от прямых лучей солнца. Слишком долгое и неумелое пользование лучами солнца легко вызывает перегревание тела, сказывающееся не только в ожогах, но и в появлении сыпи, нарывов, экземы и даже рака кожи. Лицо женщины, претерпевшей перегревание, становится неузнаваемым, и проходит долгое время, пока оно снова примет прежний вид.

При небольших ожогах хорошо смазывать их сырым яйцом (желток и белок вместе), или смазывать алкоголем, или свинцовой водой по нескольку раз в сутки. Можно также смешать в равных частях известковую воду и льняное масло и этой жидкостью примачивать ожоги, взбалтывая жидкость перед употреблением.

При более серьезных ожогах хороши такие мази:

1. Хинин 1,0
Глицерин 9,0
2. Салицил. кислота 2,0
Окись цинка 25,0
Рисовый крахмал 25,0
Вазелин 48,0

Это паста докт. Мориса Ляссара. Вместо салицил.

кислоты можно положить в том же размере ихтиол, или тигенол.

3. Бура 15,0
Бензойн. настойка 20,0
Дист. вода 150,0

НЕЧИСТОЕ ЛИЦО, УГРИ, ПЯТНА И ДРУГИЕ НЕДОСТАТКИ

Угри — это выпуклые черные точки или красные узелки, переходящие при нагноении в пузырьки. Появляются главным образом на лице, реже на спине.

Причин образования угрей много. Так, у юношей и девушек в период их половой зрелости угрей обыкновенно появляется много, потом с замужеством они проходят. Также причиной может быть плохая наследственность (сифилис даже в третьем-четвертом поколении, запоры, засорение пор различными косметическими средствами и пр.).

Никогда нельзя угри выдавливать, так как на место одного выдавленного обычно появляется опять новый, а то и несколько их. Если же прыщ уже выдавлен, то его надо хорошо протереть спиртом; если же после него остается темное пятно (особенно после крупных угрей), то на него полезно прикладывать раза два в день компрессики из раствора перекиси водорода на 10 минут, чтобы пятно скорее рассасывалось.

От угрей и для чистки лица имеется в продаже сотни разных косметических средств. К сожалению, большинство из них бесполезны, а многие даже вредны. Вообще к косметике надо прибегать возможно реже, а потом надо очень тщательно смывать всякую краску, пудру и притирания с помощью мыла и горячей воды.

Из косметических препаратов можно рекомендовать такие, наименее вредные, докт. Рабова:

1. Бензойная настойка 15,0
Резорцин 15,0
Винный спирт 270,0

Этой смесью протирать лицо два раза в день.

2. Борная кислота 10,0
Глицерин 50,0
Розовая вода 250,0
Вин. спирт 20,0
Розов. масло 1 капля.

Применение такое же.

Если на лице имеются красные прыщи, которые хотелось бы на время прикрыть, т. е. сделать их красноту менее видимой, можно применить безвредную так называемую "воду принцесс" докт. Рабова:

Висмут 10,0
Тальк 20,0
Розов. вода 7,0
Одеколон 3,0

Воду эту надо взбалтывать, а осадком с помощью кисточки смазать прыщи.

Гораздо лучшие результаты, чем большинство косметических средств, дает диета, затем вода, мыло и применение простых **домашних и народных средств.** Из них перечислим следующие:

1. Не есть слишком много сладкого и жирного. Если же жирную пищу нельзя исключить из меню (напр., чужой стол), то при ней надо потреблять как можно больше лимонов или просто пить лимонный сок.

2. Утром и вечером или хотя бы раз в сутки мыть лицо очень горячей водой, распаривая его докрасна, делая ему, так сказать, "баню" для открытия пор. При этом на таз воды надо всегда прибавлять чайную ложку английской соли, так как она производит вытягивающее действие. Или же мыть лицо очень горячей водой с ихтиоловым или салициловым мылом, так как щелочи растворяют сало и пробки из него, образующие угри. После распаривания надо лицо сполоснуть очень холодной водой, чтобы сузить расширенные поры, или же положить на лицо минут на 15 компрессы из очень холодной борной воды (одна чайная ложка борной кислоты на стакан воды).

3. Каждый день принимать в пище по 1/4 чайной ложки горючей серы в порошке, особенно при угрях. Время от времени делать короткие перерывы.

4. Чаще в пище употреблять имбирь, который очень способствует очищению крови.

5. Пить натощак навар петрушки, также сок свежей моркови.

6. Пить натощак пивные дрожжи в теплом молоке. За неимением свежих дрожжей можно принимать сухой препарат из них под названием "фурункулин" — три раза в день по чайной ложке.

7. Весной как можно больше употреблять в пищу свежий щавель, крапиву и одуванчики.

Когда прыщи появляются от худосочия, хорошо помогает такое средство: один фунт чесноку мелко порезать, насыпать в бутылку и залить спиртом, в крайности водкой.

Настоять на солнце до желтого цвета. Принимать с водой, начиная с пяти капель и прибавляя ежедневно по одной капле. Так дойти до двадцати, потом тем же путем идти обратно. Результаты будут уже через одну-две недели. Запаха чеснока не слышно.

Когда кожа на лице почему-либо **воспалилась и стала шелушиться,** сделайте такую мазь: одну десертную ложку свежего молока, одну десертную ложку глицерина размешать, прибавить рисового крахмала до негустой мази и вечером намазать больное место. Утром обмыть теплой водой, а если есть в запасе липовый цвет, то еще лучше обмыть настоем липового цвета.

Если кожа **блестит** на носу, то протирайте такой жидкостью: смешайте одну ложку лимонного сока и две ложки сырого молока, разведите немного кипятком и протирайте нос.

Жирную кожу на лице можно подсушить так: утром наложить на лицо кашицу из молока и пшеничных отрубей, когда подсохнет — вымыть лицо теплой водой. Постепенно лицо станет более матовым.

Для получения на **лице и на шее бело-розового цвета** надо на лицо класть на один час тертую свежую картошку без шелухи, а шею просто можно обмотать шелухой, спирально срезанной с картошки, и так завязать на один-два часа.

РУКИ, НОГИ

Чтобы сохранить до старости здоровые, крепкие ноги, никогда не носите обуви на высоком каблуке, при котором положение тела делается неправильным, кости ног искривляются, получаются мозоли, папалома, "косточка" и другие заболевания. Самая правильная обувь — это небольшой каблук в палец толщиной, так как обувь без всякого каблука тоже нередко бывает причиной появления "медвежьей стопы" (см. спец. ст.). Обувь же на высоком каблуке надевайте лишь на время в исключительных случаях.

Шелковые и нейлоновые чулки, которые имеют такой красивый вид, очень негигиеничны: через них плохо проходит дыхание кожных пор, что ведет к ненормальному потению ступни; к тому же шелковые чулки недостаточно сдерживают мускулы ног, отчего ноги постепенно "разлезаются", т. е. теряют упругость и красоту. Наконец, чулки эти, особенно в холодном

климате, ведут к заболеванию ревматизмом, хотя последний может сказаться не сейчас, а много лет спустя.

После долгого стояния на ногах или продолжительной, до усталости ходьбы надо ноги опускать в очень горячую воду с горстью морской или английской соли минут на десять, а потом полежать или посидеть, но так, чтобы ноги были выше головы. Это дает хороший отдых ногам и всему организму.

Чтобы предохранить ноги **от мозолей,** надо после ванны хорошо протирать подошвы вазелином и особенно тщательно протирать досуха между пальцами, чтобы предохранить от опрелости. Если же есть уже намеки на образование мозолей, то надо эти места сначала протереть пемзой, а потом намазать вазелином.

Полезно, надевая утром обувь, обсыпать ступни тальком для предохранения от потения и мозолей. Не мешает насыпать тальк и в чулок, что облегчает ходьбу и сохраняет чулок.

Как правило, ноги должны уставать позднее тела. Если же они устают прежде тела, то можно укрепить их такой гимнастикой: балансировать корпусом поочередно на одной ноге до полной усталости, тогда перейти на другую ногу. Так сделать несколько раз поочередно. Это хорошо восстанавливает кровообращение.

При всегда холодных ногах, что особенно неприятно чувствуется вечером в постели, можно лечить так: ходить зимой по свежевыпавшему снегу 3—4 минуты босыми ногами. Если с непривычки первое время ноги будут припухать, то растирать их снегом. Ноги будут просто гореть и после месяца такого лечения перестанут быть холодными, всегда будут теплыми.

Боли ног от переутомления: взять стакан чистого оливкового масла, всыпать чайную ложку столовой соли и мешать ложкой до тех пор, пока соль разойдется. Этим маслом растирать больные места; очень помогает.

Что касается рук, то при физической работе надо каждый день протирать их глицерином пополам с водой или хотя бы вазелином (глицерин без воды у некоторых вызывает нагноение на ранках). Также хорошо протирать указанным составом ладони рук после ванны.

Если на руках есть хотя бы маленькие ранки или трещинки, то при физической работе эти места надо смазывать миндальным маслом, а более крупные ранки завязывать, смочив бинтик раствором перекиси водорода или марганца.

В частности при трещинках на руках хорошо помогает

держать их по четверть часа в теплом наваре травы "барвинок".

У кого зимой **сильно зябнут** руки, надо их утром и вечером досуха протирать глицерином с водой и так выходить из дому.

У кого руки всегда холодные, но не потные, хорошо такое средство: каждый день опускать руки **до плеч** на одну минуту в ледяную воду (со льдом или снегом), потом досуха вытереть.

Для огрубевших рук, а также для смягчения кожи на локтях и коленях, что требуется при коротких и открытых платьях, хорошо части эти протирать прованским подогретым маслом, хуже белым вазелином.

Для смягчения кожи на руках, особенно в ветреную погоду, хороша такая простая мазь: четыре столовые ложки глицерина, одна ложка лимонного сока и столько картофельной муки, чтобы получился крем. Все хорошо смешать и на ночь втирать в руки. Несколько капель нашатырного спирта на бутылку теплой воды — тоже хорошее средство.

Никогда ногти на руках и ногах не срезайте слишком коротко. Кроме того, следите, чтобы под ногтями, главным образом на ногах при большом пальце, не появились известковые отложения, делающие ноготь толстым и трудно срезаемым. Если такие отложения запустить, то потом придется долго бороться с ними (см. "Свинцовый ноготь").

Чтобы руки были белыми, делать так: вымыть их в горячей воде, потом хорошо намылить пеной от глицеринового мыла, немного втереть эту пену и, не смывая, так и оставить на всю ночь. Можно это делать и утром, оставляя пену на руках до тех пор, пока она совсем впитается, потом руки вымыть.

Можно также для этой цели применить картошку: сварить ее без шелухи, размять с молоком и одеколоном и этой кашей натирать руки.

Очень черные руки, от которых грязь отмывается с трудом, надо сначала смазать глицерином или натереть вареной картошкой, подождать немного, а потом уже мыть горячей водой с мылом.

Если на руках ломаются ногти, то надо смешать 1/4 стакана салатного масла и полстакана уксуса и в этой смеси держать концы пальцев по нескольку минут в течение нескольких дней, пока ногти окрепнут.

Для рук людей, не занимающихся физической работой, можно применить такой "лосьон" для белизны:

Глицерина 200,0
Розов. воды 100,0
Вин. спирта 100,0

К этой смеси прибавить сок из трех лимонов. Втирать на ночь.

Заусеницы. Это маленькие язычки кожи вследствие недостаточного ухода за ногтями. Надо ежедневно осторожно чуть-чуть отодвигать тот тоненький листок кожи, который наплывает на ноготь, иначе при росте ногтя он легко разрывается на узенькие лоскутки-заусеницы. А через эти последние часто проникают в организм всякие вредные микробы, особенно когда приходится возиться с землей.

Самое лучшее заусеницу вырвать, так как срезывание не всегда достигает цели.

ПОТЛИВОСТЬ

Потливость происходит главным образом от широких пор. Надо принимать все меры, чтобы сузить эти поры, а затем парализовать неприятный запах пота. Сузить поры можно при помощи ментоловой воды, которую можно сделать самим. Надо взять:

3 части (по весу) квасцов
1/2 части (по весу) ментола
50 частей (по весу) одеколона
50 частей (по весу) дист. воды

Сначала квасцы распустить в воде, затем растворить ментол в одеколоне и смешать все вместе. Этой водой примачивать места, где особенно много широких пор.

I. Меры против потливости вообще.

1. Поменьше пить горячих и горячительных напитков.
2. Прибавлять в ванну две столовые ложки соли, лежать в ванне 10 мин.
3. Или прибавлять в ванну немного такой смеси:

Тинктура камфары
Тинктура бензоя
Одеколон

После такой ванны тело надо протереть грубым полотенцем, чтобы горело.

4. Или каждый день 3—4 раза протирать тело небольшим количеством такого состава:

Одеколон 90 частей
Формалин 10—15 частей

II. Потливость лица

1. Открытые широкие поры на лице протирать утром и вечером сырым молоком.

2. Умывать лицо холодным чаем, оставляя его высохнуть на лице, не вытирая, чтобы кожа впитала в себя чай.

3. Натирать лицо на ночь свежим помидором или зрелым (желтым) огурцом и так спать, не обтирая лица.

III. Потливость под мышками

1. Обмывать каждый день два раза прохладной водой, затем вытереть и присыпать тальком с окисью цинка или с квасцами.

2. Обмыть медицинским мылом (т. е. ихтиоловым, бензойным, тимоловым и пр.), хорошо вытереть и припудрить такой смесью, как сказано выше, или такой:

Салициловая кислота 1,0
Тальк 30,0

3. Наконец, можно после обмывания и просушки смазывать под мышками специальной жидкостью "Одороль".

IV. Потные и холодные руки

Это очень неприятный недостаток, как для себя лично, так и для лиц, с которыми приходится здороваться. Чтобы избавиться от этого недостатка, можно рекомендовать следующие меры:

1. Такие руки надо всегда мыть сначала в горячей воде с мылом, потом в очень холодной.

2. Хорошо раз в неделю вытирать руки формалиновым спиртом (5—10%).

3. Три раза в день втирать в руки такую смесь:

Бура 15,0
Салицил. кислота 15,0
Борная кислота 5,0
Глицерин 60,0
Спирт 60,0

4. Каждый день применять такое лечение: в теплую воду прибавить буры из расчета чайную ложку на три стакана воды, положить туда кусок туалетного мыла, немного помешать и в этой воде держать руки пять минут. Затем руки вынуть, отряхнуть воду (но не вытирать) и намазать глицерином. Подержать руки под глицерином, потом вытереть мягким полотенцем.

V. Потливость ног

Из всех потливостей — потение ног самое неприятное, так как этот пот почти всегда связывается со зловонием.

Как правило, при потении ног надо чулки (или носки)

обязательно менять каждый день, а башмаки и туфли почаще сменять на другие; снятую же обувь вешать для проветривания на свежий воздух, так как от пота в обуви заводится микроб гниения, который еще больше усиливает зловоние.

Если ноги потеют немного и не имеют зловонного запаха, то достаточно лишь ежедневно менять чулки и мыть ноги в холодной, соленой воде или же прибавлять на таз чайную ложку танина, или формалина, или дубовой коры. Затем, досуха вытерев, присыпать тальком с салициловой кислотой (см. выше). Хорошо еще прямо в чулки насыпать такую присыпку:

Салол 1,0
Окись цинка
Тальк 45,0

Кроме того, раз в неделю смазывать подошву и между пальцами таким раствором:

Хромовая кислота 3,0
Алкоголь
Дист. вода 50,0

Если на потеющих ногах натерлись обувью пузыри, надо подержать **ступню** недолго в холодном **насыщенном** растворе квасцов. Но если ножной пот имеет зловоние, то борьба с ним должна быть долгая и упорная, не пропуская дней, а тем более недель. Такие ноги надо мыть **два раза** в день в горячей воде с медицинским мылом, т. е. ихтиоловым, карболовым, тимоловым и др. Затем вытереть и хорошо протереть таким составом:

Салициловая кислота 2,0
Спирт 100,0

Когда обсохнут, присыпать такой смесью:

Салициловая кислота 3,0
Крахмал 10,0
Тальк 87,0

Народное средство: налить в деревянный ушат кипятку, бросить туда 2—3 горячих камня, положить через ушат доску, сесть на высокий стул, поставить ноги на доску и закрыть себя до пояса одеялом, чтобы пар не уходил. Держать ноги на пару 15—20 минут, потом охладить ноги холодной тряпкой, вытереть и обсыпать тальком.

ВОЛОСЫ

Густота волос зависит главным образом от толщины кожного слоя, покрывающего голову, в котором распо-

ложены луковицы волос. При тонком жировом слое волосы всегда тонкие.

Чтобы увеличить этот слой и дать волосам лучшее питание, помогают такие средства:

1. Мыть голову отваром отрубей: брать полфунта отрубей на два стакана воды, дать раза два вскипеть, хорошо отжать и этот навар прибавлять в воду для мытья.

2. Втирать раза два в неделю в корни волос репейное масло с какими-нибудь духами для смягчения репейного запаха (лаванда, бергамотов. масло и др.). Мыть надо при этом лечении голову каждую неделю, иначе от головы будет неприятный запах.

3. Мыть голову всегда сывороткой (хорошее мусульманское средство). Если у кого после сыворотки получаются временно жесткие волосы, то споласкивать их после мытья чистой водой.

4. Хорошо укрепляет волосы такая помада: чистое нутряное топленое свиное сало (стакан) хорошо стереть с несколькими каплями перувианского бальзама и этой помадой раза два в неделю протирать голову. Мыть ее при этом надо один раз в 8—10 дней. Лучше всего применять ее в детском возрасте, когда может довольно легко накопляться жировой слой под волосами.

5. Очень хорошее средство для роста и густоты волос — это втирание раствора дегтя. Но делать это надо не каждый день, а хотя бы раз в неделю, так как при частом употреблении волосы плохо держат завивку. Употребляется пополам с оливковым маслом.

6. Смешать пополам одеколон и свежее коровье молоко, этим составом протирать кожу, потом просушить и пять минут расчесывать грубой щеткой, проводя от лба к затылку и от висков к макушке. Массаж вообще очень полезен для волос.

От **выпадения волос** помогает мытье головы в настое крапивы. На стакан кипятка брать чайную ложку с верхом сухих искрошенных листьев крапивы, настаивать минут двадцать.

Втирать в кожу луковичный или березовый сок со спиртом или коньяком и отваром репейного корня. Это же средство хорошо помогает росту волос. Можно просто втирать в кожу каждый вечер сырой лук, что тоже укрепляет волосы и придает им блестящий цвет.

Если волосы стали падать после тяжелой болезни — тиф, скарлатина и пр., то надо сделать так: надо больному обрить голову в самом начале болезни, когда только она выяснилась и корни волос еще не были ослаблены жаром.

Бритье головы надо повторить 2—3 раза с промежутками в 10—15 дней. Когда больной встанет с постели, надо начать ему мыть голову через день в довольно горячей воде, чтобы распарить хорошо кожу, а после мытья, вытерев голову досуха, натирать кожу водкой, от чего волосы начинают быстро расти. Но если рост появился неравномерный (кустиками), то надо их опять сбрить 1—2 раза, пока они не начнут расти равномерно. Так надо мыть и натирать, пока рост волос не станет нормальным.

Иногда еще выпадение волос происходит от недостатка в организме нужной пищи, в которую входит кремний, необходимый для жизни волос (и ногтей). В этом случае надо есть больше сырых фруктов и овощей с кожей, так как кремний находится главным образом в коже, хлебе с отрубями (или пить просто навар из отрубей), есть огурцы, спаржу, кочанный салат, петрушку, свеклу, землянику.

При перхоти: от небольшой перхоти вначале очень легко избавиться; надо только раз в неделю мыть волосы чистым дегтярным или ихтиоловым мылом.

При более сильной перхоти надо протирать кожу на голове смесью касторки и петрольхана (очищенный керосин) в равных частях раза два в неделю.

Если перхоть появилась от очень сухой кожи, волосы стали сухие и раздваиваются на концах, то надо раза два-три в неделю втирать какое-нибудь растительное (но не животное) масло или же вазелин; в последнем случае надо утром голову вымыть. Это средство иногда помогает уже через несколько дней.

Девочкам самое лучшее никогда от рождения не стричь волос, как это практикуется у мусульманок, которые отличаются все очень густыми и длинными косами. При этом надо (тоже по мусульманскому способу) мыть девочкам с детства волосы сывороткой.

Стричь и подстригать волосы в дни, когда луна идет на убыль — нельзя. Старая русская примета, но проверенная много раз.

При очень тонких волосах бывает трудно делать прическу. В этом случае их хорошо смачивать чуть-чуть бриллиантином, который дает волосам также красивый блестящий цвет.

Бриллиантин готовится так: смешать одну часть глицерина или касторки с 60 частями туалетного спирта; перед употреблением взбалтывать. Или: смешать полторы части

9*

касторки, полторы части миндального масла и четыре части одеколона; перед употреблением взбалтывать.

Завивка волос. Никогда не делайте завивки волос во время менструации, волосы будут очень плохо держаться. Также нельзя делать завивку вскоре после тяжелой болезни или после операции, во время которой применялся эфир, так как завивка в этих случаях тоже плохо сохраняется и быстро совсем проходит. Также волосы развиваются от долгого лежания на солнце и от купания в морской воде.

Что касается мытья волос шампунем, то его можно употреблять лишь тому, у кого волосы очень грубые, твердые, а при мягких волосах от шампуня рост их совсем почти прекращается, или по меньшей мере становится малозаметным. Мягкие волосы надо мыть желтком.

Окраска волос. Волос представляет собою длинный узенький мешочек, наполненный красящим веществом. К старости волосяные луковицы слабеют, и волос становится пустым, приобретая свой натуральный седой цвет. Поэтому придать седым волосам старого человека их прежний цвет возможно только с помощью красок.

Чтобы седые волосы сделать цвета блондинки, надо каждый день смачивать их крепким чаем.

Чтобы волосы получили цвет соломы, надо прибавлять в воду для мытья немного перекиси водорода, который их обесцвечивает.

Цвет шатенки дает специальная готовая краска (их много названий). На них есть указание, как поступать для окрашивания волос. Там, где нет в продаже таких красок, надо купить в аптеке (без рецепта) порошок из растения ХНА. Развести горячей водой столовую ложку этого порошка так, чтобы получилось подобие мази. В вымытую и хорошо вытертую голову надо быстро втереть — в кожу и волосы — указанную мазь, обвязать голову полотенцем и так оставить краску на голове 40 минут, **не больше.** После этого вымыть голову с мылом. Краска сохраняется на волосах в течение месяца, не пропадая при последующем мытье головы.

Если седые волосы имеют желтый цвет и желательно, сохранив седину, придать ей только чисто белый цвет, — надо волосы после каждого мытья споласкивать водой с синькой, довольно сильно разведенной.

При появлении в волосах колтуна надо пить отвар травы барвинок по нескольку столовых ложек в день.

VII. ПОМОЩЬ В НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ В ГЛОТКЕ, ПИЩЕВОДЕ, НОСУ, УШАХ

Когда **в нос** заползет небольшое насекомое, надо вызвать чем-нибудь чихание, напр., пощекотать в носу соломинкой. Если насекомое не выйдет, то спринцевать нос теплой водой, пока насекомое выйдет.

Если же в нос, да еще глубоко, засунута пуговица, горох и пр., что дети очень любят делать, то надо обратиться к врачу.

Когда **в ухо** заползло насекомое, надо как можно скорее заставить его выползти обратно, пока оно не успело положить там яичек. Сделать это так: надо впустить в ухо сначала несколько капель теплого растительного масла, а часа через два начать спринцевать теплой водой до тех пор, пока насекомое не вымоется. Если оно останется в ухе, да еще живым, то вскоре появятся в ухе боли, шум, рвота, пока насекомое в конце концов не выползет или не умрет.

Если в ухо засунут крупный предмет — пуговица, камешек и пр., надо обратиться к доктору, а не копаться в ухе самому, так как легко повредить барабанную перепонку.

В глотке чаще всего застревают кости, гвозди, булавки, монеты, битое стекло и т. п. Все это застревает главным образом по бокам глотки и в нёбных складках, но иголки обычно проскальзывают в окружающие ткани, потом путешествуют по всему телу и выходят в конце концов где-нибудь наружу в другом месте без вреда для человека.

Для извлечения предмета из глотки надо вызвать рвоту, если же предмет не выходит, то обратиться к доктору.

Если попадет что-нибудь маленькое **в гортань**, напр., крошка, то она может выйти с кашлем. Помочь этому можно так: прижать живот и грудь к твердому предмету, напр., к столу, и другое лицо пусть потом ударяет в спину между лопатками, нанося короткие и сильные удары. Выдавливаемый воздух из легких может увлечь за собою и крошку.

Но если предмет, особенно арбузная скользкая косточка, прошел глубоко, и ребенок стал задыхаться (это почти всегда случается только с детьми), то надо скорее к доктору для горлосечения (трахеотомии).

Если какой-нибудь небольшой предмет, напр., косточка от персика или даже наперсток, застрял **в начале пищевода,** то его можно возвратить рвотой. Если не выйдет и застрянет **в конце пищевода,** при входе в желудок, то надо пить воду и есть побольше корок хлеба, чтобы протолкнуть предмет в желудок. А потом есть побольше вареной картошки, которая обволакивает проглоченный предмет и увлекает его с собою в кишки и дальше к выходу.

Если **подавишься рыбьей костью,** то надо побольше есть мякиша черного хлеба. Или взять в рот кусок сахара и сосать. Когда сахар весь растает, его надо сразу весь проглотить со всей слюной, и вместе со слюной дальше пройдет и кость.

Если ребенок подавился куском или костью, то можно сначала сделать так: просунуть ему в горло большой и указательный пальцы и попробовать вытащить кусок. Если не удается, то применить вышеуказанные способы.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР. ТЕПЛОВОЙ УДАР

Красное лицо, тошнота, сильная головная боль, слабость, высокая температура. При ударе нельзя давать ничего потогонного, как аспирин и пр. Лучше всего пустить кровь, поставив за уши кровососные банки или надрезав кончики ушей в их верхней части. Сначала пойдет черная кровь, а когда опасность минет, то пойдет светлая, красная. К рукам и ногам поставить горчичники или привязать тертый хрен, тертый лук, тряпку, смоченную в скипидаре (не дольше, чем на 15 минут), словом, что есть в доме. На голову положить лед, поставить клизму из холодной воды, и потом в задний проход можно еще всунуть кусочек льда. Когда больной очнется, давать ему пить ледяную воду, холодный кофе, следя, чтобы голова была повыше.

Тепловой удар может случиться не только на солнце (как солнечный удар), но и в комнате за работой в жаркий день: сразу вдруг появляется тошнота, головокружение, температура понижается, выступает липкий пот, походка неуверенная. Нужен покой, как можно больше свежего воздуха, делать горячие ванны, давать возбуждающие средства.

ПОРАЖЕНИЕ МОЛНИЕЙ

Когда молния поражает человека, она его обычно обжигает, а кости ломает. Но если он остается невредим, то можно попробовать его оживить: надо раздеть его догола и закопать неглубоко в землю, но так, чтобы все тело, включая голову, было закрыто землей; свободным от земли надо оставить лишь одно лицо. Если человек жив, то он постепенно придет в себя, кожа у него посветлеет. Тогда надо посадить его в теплую ванну 22—24 гр. и сильно растирать виски, грудь, спину водкой или уксусом, а после ванны облить ему спину и затылок более прохладной водой, продолжая растирать их. Затем хорошо вытереть, уложить в постель, поставить клизму с уксусом или солью. Когда желудок подействует, дать полный покой.

ПОМОЩЬ ТОНУЩЕМУ И УТОНУВШЕМУ

Человеческое тело легче воды, поэтому человек, даже неумеющий плавать, может некоторое время продержаться на воде, если попадет в нее неожиданно, нужно лишь держать голову закинутой назад, а руки — вытянутыми вдоль туловища. При этом рот и нос будут находиться над водой, и он сможет дышать. И чем глубже он будет дышать, чем дольше держать в себе воздух, тем лучше. Если он высунет руки из воды, то сейчас же погрузится в воду с головой, так как станет тяжелее воды. Можно также еще некоторое время продержаться на спине с вытянутыми вдоль тела руками и закинутой назад головой.

Для спасения тонущего принять такие меры:

Если он тонет у самого берега, то надо бросить ему что-нибудь из белья или веревку, доску, что есть под рукой и за что он может схватиться, а за другой конец брошенного ему предмета тащить его самого.

Если человек тонет далеко от берега и для его спасения надо плыть самому, то надо сделать так: подплыть к тонущему и подвести свою левую руку под его левую (под спиной), обнять его туловище сзади и схватить его за правую кисть, затем прижать к себе и плыть с ним к берегу на спине. Если не предпринять этих предосторожностей, то утопающий почти всегда инстинктивно старается обхватить своего спасителя руками и потом пойдет вместе с ним ко дну.

Если утонувшего вытащили со дна реки, то прежде всего надо освободить его рот от слизи, а потом уже приводить его в себя, делая искусственное дыхание. Как только он придет в себя, надо его хорошо растереть, чтобы увеличить циркуляцию крови, а к ногам приставить бутылки с горячей водой, напоить горячим.

У утопленников пятна смерти показываются раньше всего на голове, шее и верхней части груди и имеют серый цвет. Потом они краснеют, затем зеленеют. По цвету этих пятен всегда можно определить, когда именно утонул человек.

ОБМОРАЖИВАНИЕ И ЗАМЕРЗАНИЕ

Для предупреждения обмораживания хорошо смазывать в сильный мороз открытые части тела салом или животным маслом (но не растительным!), а ступни ног сверху чулок еще обертывать газетной бумагой, особенно когда приходится далеко идти или ехать в санях. Затем зимою в дороге надо помнить, что снег является очень плохим проводником тепла, поэтому во время метели лучше закопаться в снег, ожидая, пока она стихнет, чем блуждать с опасностью заблудиться и замерзнуть.

Есть три степени обмораживания:

1. Первая степень — это ознобление. Оно проявляется в темно-розовых возвышениях и в тепле сильно горит и болит. Оно чувствуется всю жизнь, как только больное место попадает на холод. При свежем озноблении такие места хорошо смазывать ихтиолом. Затем делать ознобленным местам теплые ванны с танином, дубовой корой, квасцами или даже с уксусом. Днем держать их в тепле, а на ночь смазывать ихтиолом и завязывать. При общем озноблении всего тела надо делать ванны по 10 минут при 35 гр. После ванны хорошо обсушиться, обтереться камфарным спиртом, а особо больные места еще обсыпать висмутом с крахмалом — одна часть на 90 частей.

2. При более сильном обмораживании, переходящем уже в замерзание, могут появиться раны, которые хорошо смазывать мазью из пережженного льняного масла и известковой воды или же ихтиоловой мазью, словом лечить как обыкновенные раны. В этой стадии обмораживания человек может совсем замерзнуть.

Такого замерзшего человека никогда нельзя тащить, а всегда надо нести, так как кости у него от замерзания становятся хрупкими и легко ломаются. Но нельзя вносить

сразу в теплое помещение, а сначала надо растереть снегом или льдом при помощи суконки, и лишь когда он начнет согреваться, внести в дом. Оттертые части тела надо поливать холодной водой, обертывать холодным полотенцем, иначе больной испытывает в них большую боль. В комнате надо продолжать растирать водкой, давать нюхать нашатырный спирт, а когда он придет в себя, то напоить горячим чаем, кофе, вином, хорошо очень укутать.

Но если тело получило естественную теплоту, мягкость, а сознание не возвращается, то давать в **холодном** виде (не в горячем) кофе, ром, вино, даже поставить клизму из комнатной воды с солью.

3. При обмораживании третьей степени поражение бывает иногда такое сильное, что отваливаются мертвые куски пальцев рук и ног, что может повести к заражению крови. Чтобы предупредить омертвение и восстановить кровообращение, надо пораженную конечность обернуть ватой и держать в приподнятом положении. Но если пораженная часть начала чернеть, то надо обязательно доктора, т. к. потребуется почти всегда ампутация.

Народные средства от ознобления:

1. Класть на больные места согревающий компресс из мочи: тряпка в моче, бумага, что-нибудь теплое.
2. Тереть это место каждый вечер льдом в течение пяти минут. Проходит иногда почти бесследно.
3. Разрезать пополам сырую картошку, вынести на мороз. Когда появится на ней коричневый налет, снять его ножом, намазать на тряпку, прикладывать к больному месту в течение нескольких дней, пока пройдет.
4. Привязывать гнилое яблоко или печеный лук.
5. Мазать медвежьим топленым салом.
6. Сварить каштаны без кожи (скорлупы), намочить в наваре тряпку, класть как согревающий компресс.

ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЭЛЕКТРИЧЕСКОМУ ТОКУ

Если человек прикоснется к открытому проводнику сильного тока или коснется мокрой рукой закрытого, то он или гибнет ("сгорает"), или в редких случаях впадает в бессознательное состояние, так как действие электрического тока сходно с молнией.

Надо как можно скорее прервать ток. Если близко нет выключателя или неизвестно, где он находится, то надо просто разорвать проволоку провода, накинув на нее сухую веревку, или соединить провод металлическим

проводом с землей (где это возможно, осторожно!). Но ни в коем случае нельзя хватать пораженного таким током человека **голыми руками,** пока он прикреплен к проволоке, так как электричество пройдет через вас, и вы тоже пострадаете. Надо надеть предварительно резиновые перчатки или хотя бы целые сухие галоши (вообще что-нибудь резиновое), или хотя бы обмотать хорошо руки целой сухой суконкой, через которую электричество не проходит, и уж потом стараться оттащить пораженного от проволоки (разъединить).

ПРИДУШЕННЫЕ ЗЕМЛЕЙ И ПОВЕШЕННЫЕ

Если на человека обвалилось много земли (обвал, землетрясение и пр.), то его можно еще спасти, если скоро прийти на помощь: вытащив его из-под земли, надо очистить ему рот и нос, раздеть для облегчения дыхания и приводить в себя искусственным дыханием.

Также можно спасти и повешенного, главное надо скорее разрезать веревку, а дальше действовать как обычно при оживлении.

ОТРАВЛЕНИЕ В КОЛОДЦАХ

На дне колодцев и ям скопляется иногда очень опасный газ. В такие места очень опасно лазить. Надо сначала опустить туда зажженную свечку, и если она потухнеет, то лезть нельзя, много газа. Надо сначала произвести в ней сотрясение воздуха хотя бы выстрелом, чтобы рассеять газ, или же сделать из негашеной извести раствор (в виде молока) и лить его в яму тонкой струей. Или, наконец, опустить в яму очень большую тряпку, смоченную в таком известковом молоке: известь поглощает углекислоту и сероводород, отчего опасность становится меньше. Но все-таки лицу, которое будет опускаться в яму, надо предварительно завязать рот и нос такой же смоченной в известковом молоке тряпкой, или в уксусе, а кроме того обвязать его вокруг веревкой на тот случай, если бы ему стало нехорошо и пришлось бы срочно вытаскивать его наверх.

УГАР

Угар или угарный газ — это окись углерода. Отравление им происходит тогда, когда содержание углекислоты в

воздухе превышает 5%. Тогда углекислота вытесняет из крови человека кислород, появляется звон в ушах, головная боль. Это часто случается при неисправности печки.

Пострадавшего надо вынести на свежий воздух, облить голову холодной водой, влить в рот капель пять нашатырного спирта с водой. Если он уже не дышит, то применить искусственное дыхание.

Если ночью, проснувшись, вы вдруг почувствуете угар, то надо скорее перейти на пол, так как угар, как легкий газ, собирается вверху, а внизу он слабее. Поэтому к выходу или к окну, чтобы отворить его, надо не идти, а добраться по полу.

По приведении в чувство такому больному надо дать черный кофе, уложить в постель, согреть бутылками с горячей водой.

Кроме отравления угарным газом, можно еще отравиться светильным газом, когда он проникает в помещение из плохо закрытого газового рожка. Лечение такое же, как при отравлении угарным. Но надо помнить, что светильный газ взрывается, поэтому входить в помещение, наполненное этим газом со свечкой (вообще с огнем) нельзя.

При отравлении этим газом хорошо такое простое лекарство:

Нашатырный спирт 2,0
Дист. вода 200,0
Сахарный сироп 20,0

Давать через каждые 15 минут по столовой ложке.

Народное средство против угара: намочить тряпку в моче, обвязать голову. Угоревший быстро приходит в себя.

Пятна на теле человека, умершего от отравления окисью углерода, вишневого цвета.

ОБЖИГАНИЕ КИСЛОТАМИ И ЩЕЛОЧАМИ

Если едкая кислота, например, серная или карболовая, в большом количестве попадет на лицо или тело, то ее надо как можно скорее смыть раствором щелочи, напр., соды, мела, магнезии, гашеной извести, мыльной водой (но сильно насыщенной мылом), молоком. Слабая мыльная вода принесет вред.

Если же попадет едкая щелочь, например, кипящая сода, известь, мыло (что часто бывает на мыловаренных

заводах), то ее надо смыть разведенным уксусом или водой с большим количеством лимонного сока или с лимонной кислотой (т. е. виннокаменной кислотой). За неимением под рукой ничего подходящего, надо быстро стереть ватой или сухой тряпкой едкое вещество, а потом уже облить большим количеством воды. Не стирая, нельзя обливать, так как едкая жидкость будет разнесена водой на другие места.

Но если человек упадет в яму с раствором извести или в мыльный щелок, то надо его как можно скорее вытащить, обильно облить водой и посадить в теплую ванну, пусть сидит подольше. Потом лечить, как всякие ожоги.

МНИМОУМЕРШИЕ, ВОЗВРАЩЕНИЕ ИХ К ЖИЗНИ. ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Признаки несомненной смерти следующие:

1. У умершего сердце не бьется.

2. Стекло, поднесенное ко рту мертвого, паром от дыхания не покрывается.

3. Если проколоть у мертвого жилу, то кровь не появится.



Оживление мнимоумершего. Вдыхание.

4. Если у мертвого туго перевязать палец, то он цвета не изменит, а у мнимоумершего палец посинеет на конце.

5. При применении прерывистого электричества к телу умершего сокращения мышц не наблюдается.

6. У умершего нельзя заметить просвечивания перед пламенем свечки, напр., кистей рук.

7. Роговая оболочка глаза у мертвого мутная и морщинистая.

8. Если капнуть на кожу мертвого сургучом, то кожа остается без перемен, а у мнимоумершего она покраснеет.

Если же на теле имеются уже синие пятна, а изо рта идет сукровица, то это несомненная смерть, и опыты оживления делать бесполезно.

Когда станет ясно, что человек жив, но обмер, надо освободить его от одежды, давать нюхать нашатырный спирт, в крайности хоть хрен или лук, растирать тело суконкой, опрыскивать лицо и грудь холодной водой, вытаскивать раз 15 в минуту язык: вытащить, отпустить назад и снова вытащить, но осторожно, чтобы не повредить связок.



Оживление мнимоумершего. Выдыхание.

Если все это не помогает, то делать искусственное дыхание: обмершего устраивают так, чтобы голова была немного повыше, затем один человек берет больного за локти (при согнутых руках) и ведет их к вискам, потом обратно к груди, где слегка нажимает, помогая воздуху выходить из груди. Затем ведет локти опять к вискам и обратно и т. д. Второй же человек должен делать так: когда первый ведет руки обмершего к голове, второй должен выпрямлять больному ноги, а когда руки ведут к груди, то ноги надо согнуть к животу, т. е. навстречу рукам.

Искусственное дыхание можно делать в течение четырех часов, так как после полной остановки дыхания

возбудимость дыхательного и сердечного центров сохраняется еще несколько часов. В случае необходимости, искусственное дыхание можно делать и одному человеку.

Опускать и поднимать руки больного надо равномерно и спокойно раз по 10—15 в минуту. При оживлении сначала появляется у больного сердцебиение, потом дыхание, затем восстанавливается чувствительность и, наконец, последним возвращается сознание.

При замерзании тело покрывается пятнами кирпично-красного цвета.

При отравлении окисью углерода или цианистым калием — пятна светло-вишневого цвета. На теле утопленника — пятна зеленовато-желтые.

VIII. ОТРАВЛЕНИЯ

При отравлении кислотами надо давать щелочи, а при отравлении щелочами — давать кислоты. Кислотами отравляются гораздо чаще и их парализовать можно такими щелочами — мел, магнезия, известковая вода. Чтобы узнать, принадлежит ли данное вещество к кислотам или к щелочам, надо опустить в это вещество лакмусовую бумагу: щелочи эту бумагу окрашивают в синий цвет, а кислоты — в красный цвет.

ОТРАВЛЕНИЕ КОЛБАСОЙ, МЯСОМ, САЛОМ

Специально колбасный яд развивается не только в колбасе, но и в соленой свинине, ветчине, мясных консервах, приготовленных в жестяных банках, причем эти негодные уже к употреблению продукты продолжают сохранять часто свой свежий вид и плохо не пахнут.

Признаки отравления: головокружение, боль под ложечкой, тошнота, рвота, урчание в животе, затрудненное дыхание, расширение и неподвижность зрачков, сердечная слабость. Нужен доктор. Когда его нельзя быстро вызвать, то принять такие меры: если у больного нет рвоты, то вызвать ее, пощекотав пальцем в горле, или дать выпить стакан мыльной воды (мыло берется простое, не туалетное), или стакан воды с чайн. ложкой соли. Когда вырвет, дать каломель 0,2 или касторку, или какое другое слабительное, что есть. Растирать тело суконкой, на живот положить грелку с горячей водой. Следить за сердцем и за силами больного, для чего давать

понемногу алкоголь или эфирно-валериановые капли. Если больного начнет морозить, то обложить горячими бутылками и теплыми одеялами, при большой жажде давать пить только горячий чай. Если станет лучше, то через сутки можно начать давать слизистые супы из льняного семени или риса.

ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ

Симптомы отравления проявляются через различные сроки в зависимости от сорта грибов: так, после мухомора — через полчаса, после поганок — через семь часов и пр. Но общие для всяких грибов признаки отравления такие: боли в животе, рвота, понос, головокружение, замедление пульса, колики, судороги. Необходим доктор для промывания желудка. Пока же надо вызвать рвоту, засунув в рот хотя бы палец, или выпить стакан мыльной воды. Поставить глубокую клизму из ромашки (одну столовую ложку на кружку), или клизму из танина (одну чайную ложку на кружку). Потом дать слабительное, хотя бы две ложки касторки, тело растирать суконкой: Давать пить очень крепкий чай. На живот положит грелку, на голову холодный компресс.

ОТРАВЛЕНИЕ РЫБНЫМ ЯДОМ

В зависимости от того, какой рыбой и при каких условиях произошло отравление, симптомы такового бывают различны:

а) **Холероподобное отравление.** Получается от отравления **ядовитой** рыбой или ее частями. Симптомы: рвота, колики, понос, головокружение, сухость во рту, сильная жажда, страх, задержание мочи, головная боль, судороги.

б) **Паралитическая форма отравления:** бывает главным образом от еды испорченных, недосоленных селедок, осетрины и испорченных консервов. Симптомы: сначала тошнота и легкие позывы к рвоте, потом понос. Если сразу не принять меры, то болезнь быстро начинает развиваться — прекращается выделение пота, жжение во рту, температура падает ниже 32 гр. и через несколько часов человек может умереть. Перед смертью его обычно поражает полный или частичный паралич.

В обоих случаях, как только появятся первые признаки отравления (обычно через четыре часа после еды), надо

вызвать доктора. Самим же, не теряя времени, дать больному рвотное — стакан мыльной воды (мыльное молоко) или засунуть ему в горло палец, не взирая на то, что его и без того тянуло на рвоту. Затем после рвоты дать слабительное — две ложки касторки и поставить глубокую клизму из 4—6 стаканов с двумя ложками касторки или столовой ложкой ромашки на кружку (ромашку надо сначала настоять).

Когда желудок освободится, тело надо растирать суконкой, смоченной в уксусе или водке, на живот — грелку, внутрь — крепкий чай, красное вино, крепкий кофе, но не кипяченый, лишь хорошо настоенный, который давать каждые полчаса. Полезно сделать теплую ванну, после которой уложить в постель и хорошо закутать. Когда желудок успокоится, то давать слизистые супы, самое лучшее из льняного семени.

в) Третья форма отравления проявляется в сыпи наподобие крапивницы при небольшой лихорадке и зуде. Это заболевание надо лечить так же, как крапивницу (см. выше), а также не мешает применить лечение, которое в таких случаях применяют японцы с успехом: в течение нескольких дней после отравления они дают на ночь аспирин по 0,3.

ОТРАВЛЕНИЕ КАРБОЛОВОЙ ИЛИ СЕРНОЙ КИСЛОТОЙ

Признаки: воспаление и сильная боль во рту, пищеводе, желудке, кишках. Рот и губы сожжены. Часто еще рвота темными, кровянистыми массами; моча темно-зеленого цвета, головокружение, обмороки. Надо срочно вызвать доктора для промывания желудка. Без него принять такие меры: давать как можно больше жидкостей — стаканами известковую воду, затем магнезию, мел, также молоко, сырые яйца сразу по 6—12 штук. Ставить глубокие клизмы. **Никакого рвотного давать нельзя.** (При отравлении серной кислотой промывать желудок нельзя).

Когда пройдут самые острые минуты, надо больного хорошо укутать в постели, поить слизистыми отварами из льняного семени или ячменной крупы, давать глотать лед.

Последствия такого отравления сказываются всю жизнь в виде рубцов и сужений в пищеварительном тракте.

ОТРАВЛЕНИЕ ЛЯПИСОМ

Когда ляпис изготовлен в виде тонкой палочки, то он иногда может при прижигании горла выпасть из "держака", и больной проглатывает его. Получается страшный ожог горла, желудка, кишок при мучительных болях. Надо вызвать доктора. Без него меры такие: скорее развести в стакане воды столовую ложку обыкновенной соли и дать выпить залпом, затем дать выпить второй стакан, так как соль мешает ляпису растворяться, покрывая его слоем нерастворимого в воде хлористого серебра. Потом постараться вызвать рвоту, так как палочка иногда выходит со рвотой. Если палочка со рвотой не вышла, то посолить сильнее сырой яичный белок и дать проглотить его; затем давать молоко и через небольшие промежутки продолжать давать соль, поддерживая этим нерастворимость липиса, который потом должен выйти с испражнениями.

Если ляпис проглочен в растворе, то лечение такое же. Кроме того, в промежутках давать еще по 1 стол. ложке раствора танина 1:100 (это — приблизительно 1 чайн. ложка на стакан воды).

ОТРАВЛЕНИЕ ОПИУМОМ ИЛИ МОРФИЕМ

(Симптомы и лечение почти одинаковые)

Для острого отравления опиумом достаточно принять одну крупинку этого яда. После приема через 5—20 минут уже начинается сонливость, теряется сознание, руки холодеют, кожа синеет, пульс становится прерывистым, потом паралич глотательных мышц, судороги и через 6—24 часа смерть. При отравлении морфием появляются еще рвота и задержка мочи.

Доктор необходим для промывания желудка, впрыскивания атропина и проч. За неимением доктора принять такие меры: дать рвотное, самое лучшее в данном случае корень ипекакуана по 1,2 два-три раза с промежутками в 10 мин. После рвоты дать выпить стакан воды, в котором развести полграмма марганца (до розового цвета). Не давать больному засыпать, водить по комнате, тормошить, щипать, давать нюхать аммиак (нашат. спирт), давать пить очень крепкий чай или кофе, делать горячие ножные и ручные ванны.

ОТРАВЛЕНИЕ ХЛОРАЛГИДРАТОМ
(Очень хорошее, но очень опасное снотворное средство)

Его иногда принимают с целью лишения себя жизни.

Признаки отравления: рвота, сильное расслабление сосудов, падение кровяного давления, понижение температуры, обмороки, смерть. Необходим доктор для промывания желудка. До его прихода обложить больного бутылками с горячей водой, завернуть в теплые одеяла, давать крепкий кофе, вино.

При плохом сердце, малокровии, болезни легких и высокой температуре хлоралгидрат (как снотворное средство) давать нельзя: получится отравление.

ОТРАВЛЕНИЕ ХЛОРОФОРМОМ

Тошнота, желудочно-кишечное расстройство, сонливость. Надо давать крепкий кофе, разные возбуждающие средства, как вино, нюхать аммиак (нашатырный спирт), обливать голову холодной водой. Если отравление небольшое, все эти средства быстро помогут. Но при более глубоком отравлении сонливость будет упорно продолжаться, тогда надо вызвать доктора для промывания желудка.

ОТРАВЛЕНИЕ ТАБАКОМ

Острое отравление им бывает редко, лишь в тех случаях, когда слабый, некурящий человек вдруг попадает в комнату, наполненную табачным дымом. Он задыхается и теряет сознание. Его надо вынести на воздух, опрыснуть лицо холодной водой, давать каждые 15 минут нашатырно-анисовые капли (по 15 кап. на прием), или раствор танина по столовой ложке (раствор — чайная ложка на стакан воды).

Хронически же отравляются изо дня в день миллионы людей. Вред курения зависит главным образом не от присутствия в табачном дыме никотина, а от окиси углерода (угарного газа) и целого ряда других еще в дыме ядов, вплоть до синильной кислоты. При курении эти яды дают "смолу", ту самую, которая у курильщиков окрашивает пальцы в буро-желтый цвет и является причиной целого ряда тяжелых заболеваний.

Особенно вредно курение утром натощак, оно определенно ведет к язве желудка и 12-перстной кишки. Надо всегда сначала съесть хоть немного чего-нибудь, или выпить кофе, молока, а потом уже курить. Самое вредное — сигары и сигареты, так как в рот вместе с дымом попадает много ядовитых соединений. Меньше вреда приносит курение через трубку, затем через мундштук, и еще меньше при курении наргиле, когда дым проходит через воду, что особенно практикуется у китайцев. Для предосторожности надо в губной конец сигареты всегда вкладывать кусочек ваты, на которой и будут собираться все вредные продукты горения табака в виде бурой массы.

ОТРАВЛЕНИЕ УКСУСНОЙ ЭССЕНЦИЕЙ

Жгучая боль в горле и желудке, сильная жажда, понос, отек глотки. Надо давать жженную магнезию (столовая ложка на два стакана воды), известковую воду, молоко, слизистые отвары из ячменной крупы, риса, льняного семени. Класть ледяные компрессы на шею; пить холодную воду, вызвать доктора.

ОТРАВЛЕНИЕ СТРИХНИНОМ

Одно из самых тяжелых отравлений: рвота, страшные боли под ложечкой, общие ужасные судороги, слепота. Надо немедленно вызвать доктора. Пока же дать сильное слабительное, какое только можно достать в аптеке; если возможно достать, то медный купорос по 0,2 дать в столовой ложке воды. Еще дать выпить стакан воды, в котором размешать стол. ложку очищенного древесного угля.

ОТРАВЛЕНИЕ МЫШЬЯКОМ

Напоминает холеру, нужен доктор для промывания желудка. Пока его нет, то дать хоть какое есть в доме рвотное. Давать много жиров в жидком виде (но не растительных), а сало, масло, также молоко, белковую воду (белок, разбитый в полстакане воды), магнезию (полторы столовых ложки на стакан воды) через каждые

пять минут по чайной ложке. Хорошо высокие клизмы, горячие бутылки к ногам.

Нельзя давать чистой воды, нашатыря, кислот.

ОТРАВЛЕНИЕ СУЛЕМОЙ

Терпкий металлический вкус во рту, рвота с кровью, натужный понос с кровью, сильная резь в животе и у заднего прохода. Жар. Мочи нет. Надо позвать доктора. Без него средства такие:

Надо подольше поддерживать рвоту. Каждые пять минут давать щелочи, магнезию, соду, известковую воду, мел, яичные белки; их надо при сильном отравлении сразу разболтать штук двадцать в двух стаканах воды и выпить залпом. Минут через десять выпить такую же порцию опять, а потом спустя короткое время снова такую же порцию. Это вызовет обратную рвоту и хорошо прочистит желудок. Если под рукой нет никаких щелочей, то давать парное молоко, мучную болтушку. Но соли ни в чем **давать нельзя.**

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТОМ, ЧТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

ВИТАМИНЫ

В пищевых продуктах имеются химические вещества, названные витаминами, которые необходимы для правильного хода процессов усвоения пищевых продуктов, и которые в настоящее время могут быть изготовлены в лаборатории.

В человеческом организме витамины сами по себе образоваться не могут, так как они образуются только в растениях, а через них попадают к нам. Если же их находят в организме животных, то они туда тоже попадают через растительную пищу.

В настоящее время обнаружено много различных витаминов, которые значатся под определенными буквами — А, В, С, D, Е и др. Очень немногие пищевые продукты содержат в себе все витамины: в одних их много, в других мало, а в некоторых их и совсем нет. Полное же отсутствие одного из витаминов в течение долгого времени обычно влечет за собой для человека смерть.

ВИТАМИН А. Это витамин роста, имеется во всякой зелени и во всех жирах животного происхождения за исключением свиного сала. В растительных маслах из семян этого витамина тоже почти нет.

Когда в пище мало витамина А, то в организме нет достаточного физического развития, нет жизненности, нормального роста. Мускулы легко утомляются, кожа нечистая, угри на лице, чирьи на теле, в ушах большое отложение серы. А самое главное, появляется сухость и воспаление роговой оболочки глаза вплоть до болезни "куриная слепота". Сухость слизистой оболочки появляется не только в глазах, но в носу, горле, легких, кишках,

мочевых каналах, что лишает их защиты от заражения.

Особенно важен витамин А для детей, так как при недостатке его дети легко подвергаются всяким заболеваниям. Если малорослого ребенка начать усиленно кормить витамином А, то у него быстро увеличивается рост.

Витамин этот больше всего имеется в рыбьем тресковом жире, в свежем коровьем масле, сливках, яйцах, сырых помидорах, салате и шпинате.

ВИТАМИН В, названный "В комплекс", так как в него входят несколько витаминов, носящих различные названия. Этот витамин главным образом предохраняет от нервного расстройства, а кроме того способствует перистальтике кишок, уничтожает запоры, повышает сопротивление организма к заразным болезням, к ревматизму, подагре и всякого рода экземам и является хорошим средством против болезней "бери-бери" и "пеллагра", которые развиваются именно из-за недостатка этого витамина в пище. Этот же недостаток является причиной большого отложения жира около внутренних органов (ожирение).

Витамин В сконцентрирован главным образом в семенах растений, немного в корнях и клубнях, но не в листьях, где находятся витамины А и С. Больше же всего имеется его в пивных дрожжах, в семенах подсолнуха, в необдернутом рисе и таком же ячмене. В сливочном же масле, белом хлебе и сахаре его совсем нет. Поэтому при обильном потреблении этих последних надо для уравновешивания обязательно побольше есть той пищи, где находится много витамина В, а именно — мясо, печенку, свежие помидоры, спаржу, яйца, салат, стручковую фасоль.

ВИТАМИН С. Он укрепляет иммунитет организма, т. е. сопротивляемость его к заражениям. Недостаток его создает упадок сил, болезненный вид, кровотечения из носа и десен, боль в суставах, опухание конечностей, не дает заживать ранам. Полное же его отсутствие ведет к тяжелой болезни — цинге.

Этот витамин препятствует образованию язв в желудке, помогает ему усваивать из пищи минералы и благотворно влияет на глаза при разрыве в них кровеносных вен.

Он имеется в свежих фруктах, особенно апельсинах, лимонах, грейпфрутах, персиках и бананах, а также в овощах, главным образом сырых — помидорах, моркови, капусте, шпинате, салате, желтой репе и картофеле

(сваренном в шелухе), в луке и чесноке.

При варке почти все овощи теряют витамин С, за исключением лука, который сохраняет его и при варке.

ВИТАМИН D. Предохраняет от рахита и вообще от размягчения костей, от образования камней в мочевом пузыре. Он необходим для правильной утилизации известковых солей и фосфатов, содействует повышению сопротивляемости организма в отношении легочных заболеваний.

Больше всего его имеется в рыбьем жире (но последний при долгом хранении теряет витамин D), свежих яйцах и сырой капусте.

ВИТАМИН Е. Его присутствие в пище необходимо для сохранения функций половых желез: при его отсутствии мужчина не может иметь потомства из-за дегенерации половых желез, а женщина не может забеременеть. Кроме того, витамин Е оказывает благотворное влияние на больные глаза.

Больше всего этого витамина имеется в яичном желтке, печенке, желтой кукурузе, прованском масле и пшеничных зародышах. Во всех фруктах, овощах, кореньях и хлебных злаках витамины находятся ближе к поверхности, под кожей верхних оболочек, а в хлебных зернах — в самих оболочках, т. е. отрубях.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Они так же, как и витамины, должны находиться в нашей пище, так как необходимы для жизни и деятельности нашего организма.

НАТРИЙ. Один из главных щелочных элементов в организме. Благодаря ему, известь и магний удерживаются в растворах крови и тканях. Недостаток натрия вызывает отвердение стенок артерий, застои крови в капиллярных сосудах, камни желчные, мочевые, печеночные, желтуху. Натрий выводит из тканей к легким углекислый газ, при недостатке натрия появляются сердечные болезни, а диабетики и тучные задыхаются. Натрий является источником соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. Только благодаря натрию, железо может захватывать из воздуха кислород.

ЖЕЛЕЗО. Оно является самым нужным элементом для окисления нашей крови, способствует образованию красных шариков (гемоглобинов) в ней. Недостаток железа в организме создает острое малокровие, пониженную

жизненность, апатию, бледную немочь. Складочным местом железа в организме является печень.

Больше всего железа находится в шпинате, салате, землянике, спарже, луке, тыкве и арбузах.

КАЛИЙ. Это щелочный металл, необходимый для строения мускулов. В организме он нужен для печени и селезенки, а также для кишечника, которому помогает переваривать жиры и крахмал. Поэтому пища, богатая калием, полезна при запорах. Он также полезен при плохой циркуляции крови, при ослаблении деятельности сердца, при разных воспалениях и болезнях кожи, при приливах крови к голове.

Недостаток калия создает дряблость и негибкость мускулов, понижает умственную жизнедеятельность. Больше всего его имеется в сырых овощах, в кислых фруктах, особенно лимонах, клюкве и барбарисе, а также много в отрубях, орехах, миндале и каштанах.

КАЛЬЦИЙ (известь). Дает крепость костям и всей основе скелета. Количество его в человеческом теле составляет 3/4 всех минеральных элементов, в него входящих. Сердце, самый сильный орган в теле, должен получать кальция в 7 раз больше, чем всякий другой орган, так как кальций необходим для работы сердечных мускулов и для свертывания крови. Он является главным источником снабжения крови щелочными солями, что крайне важно, так как кровь в нормальном состоянии щелочная, и если щелочное равновесие нарушится, то наступает смерть. Все наши железы, которые выделяют гормоны для крови, клеток и тканей, должны всегда иметь достаточно кальция, иначе организм преждевременно стареет. Дети и подростки требуют кальция в 3—4 раза больше, чем взрослые, для образования костей, зубов, тканей.

Во время болезней, особенно с высокой температурой, а также при переутомлении и больших неприятностях, из организма выбрасывается очень много кальция, что сейчас же отражается на работе всего организма: появляется сверхкислотность крови, слабеет печень, теряя свою активность, необходимую для разрушения попадающих в нее из крови ядовитых веществ, начинают воспаляться гланды, появляются камни в желчном пузыре, шатаются и крошатся зубы, тело покрывается сыпью (главным образом руки).

Введение одного чистого кальция в организм не приносит большой пользы, его надо вводить попутно в виде пищи, содержащей в себе щелочь в органическом

соединении, надо давать яичные желтки, желтую репу, брюкву, фасоль, маслины, чечевицу, миндаль, винные ягоды, цветную капусту, отруби, сыворотку.

ФОСФОР. Развитие костей может задержаться вследствие недостатка фосфора, несмотря на достаточность кальция, так как фосфор является в организме стимулом роста и деятельности. Фосфор нужен для мозговой работы, так как он входит в состав мозгового вещества; поэтому мозговое утомление при усиленной мозговой работе связывается с убавлением фосфора. С другой стороны, несоразмерное его количество в организме вызывает различные опухоли и эксудаты из костей.

Фосфором особенно богаты печень рыбы, яичный желток, сыр, хлебные отруби, редиска, огурцы, салат, орехи, миндаль, сухая чечевица и сухой горох.

СЕРА. Она находится во всех клетках и тканях человеческого организма: в составной части волос, ногтях, мускулах, желчи, экскрементах, газах, в моче. Является антисептическим средством для кишечника, умеряет излишнее окисление фосфора, сохраняет жизненную силу нервов. Недостаток серы ведет к раздражительности, нервности, опухолям, болезненным явлениям на коже, к нервным сыпям, и до некоторой степени способствует образованию катаракты глаз.

Много серы имеется в хрене, репе, капусте, яичном белке, отрубях, грецких и китайских орехах, в спелой ржи и пшенице.

КРЕМНИЙ. Он идет на конструкцию мускулов, нервов, кожи, волос и ногтей. Недостаток его вызывает выпадение волос, ломкость ногтей, способствует заболеванию сахарной болезнью. Больше всего кремния находится в кожице свежих фруктов и в отрубях хлебных злаков. Кроме того, — немного в огурцах, спарже, кочанном салате, петрушке, свекле и землянике.

ХЛОР. Он имеется в организме в соединении с натрием, калием и кальцием, как соляная кислота. В этом виде помогает организму переваривать и усваивать протеины (белки) и бороться с паразитами, находящимися в наших тканях. Недостаток его может выразиться в плохом пищеварении, а главное — в мочевом отравлении крови.

Больше всего хлора в устрицах, молочной сыворотке, яичном белке, свежих зеленых овощах — капусте, сельдерее, петрушке. Также есть в масле, бананах, яйцах, молоке и ржаном хлебе.

ФТОР. Находится у человека в спинных костях и зубах, и меньше — в мускулах, мозгу и крови. Он входит

в состав эмали зубов: без фтора эмаль трескается, зубы гниют. Кости скелета без фтора тоже болеют.

Фтор есть во всех зернах хлебных злаков, в орехах, бобах, горохе, яичном белке, во фруктах и зеленых овощах.

Между прочим, фтор есть необходимое вещество в протоплазме растений, поэтому в почве, лишенной фтора, растения не цветут.

ЙОД. В организме находится в щитовидной железе и является регулятором обмена веществ. Недостаток йода ведет к образованию зоба и ослабляет иммунитет, т. е. сопротивляемость организма ко всякого рода заболеваниям, уменьшает физические силы организма.

Больше всего йода находится в морской капусте (водорослях). Затем он имеется в репе, брюкве, свекле, салате, помидорах, также в морских раках, чилимцах, устрицах, крабах, селедках и омарах.

СОЛЬ (поваренная). Очень нужна для тканей и крови, также для образования соляной кислоты, которая входит в состав желудочного сока. Нехватка в организме соли ведет к похудению, а переизбыток ее вредно отражается на сердце.

МАГНИЙ. Он сообщает костям и зубам особую твердость и жесткость. В нервах, мускулах, легких, мозгах он тоже имеется в небольшом количестве, сообщая им эластичность и плотность. Нехватка его отражается на нервном напряжении. Магний находится в шпинате, помидорах, сельдерее, орехах, винных ягодах и отрубях.

ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ПРИРОДА ТАК БОГАТО ОДАРИЛА ИМИ НАШУ ПИЩУ

Потому что в настоящее время условия нашей жизни складываются так, что мы не получаем из нашей пищи в достаточной мере всего того, что необходимо для жизни и деятельности нашего организма, так как мы очень неправильно питаемся.

1. Искусственное удобрение, которое всюду теперь вытесняет натуральное (навоз), давая фруктам и овощам особую величину и красоту, а также временно богатую урожайность, в то же время не дает растениям сил извлекать из земли все те соки, которые им нужны для образования витаминов и которые они получали в таком

изобилии при навозном удобрении; а также вместо прежнего большого количества различных минеральных солей они получают теперь только три элемента из них.

2. Наши сады, огороды и поля в борьбе с вредными насекомыми неоднократно опрыскиваются раствором ДДТ (вместо прежнего окуривания), куда входит мышьяк. Этот яд, убивая насекомых, в какой-то мере остается потом на фруктах, овощах и хлебных злаках, а через них попадает к нам в желудок, отравляя организм.

3. Из зерен пшеницы (из коммерческих соображений) извлекается их сердцевина, делая их мертвыми. А затем для получения белых, и особенно нежных сортов муки, из нее еще тщательно отсеиваются отруби, в которых главным образом и находятся витамины. И эта ценнейшая часть зерна отдается в корм скоту, а для человека готовится хлеб, не только мертвый, но и вредный.

4. Темный натуральный сахар, вырабатываемый из тростника или кормовой свеклы, имеет в себе много витаминов и минералов, но, проходя процесс очищения, теряет все витамины и большую часть минералов, которые остаются в патоке. И этот мертвый, но зато снежно-белый, блестящий сахар ежедневно поглощается нами в огромном количестве, входя во все кексы, варенья, пирожные, мороженое, конфеты и пр. и пр., нанося нашему здоровью огромный вред.

5. Мясо, рыба, птица... Они все тоже богато снабжены природой витаминами и минералами; но, теряя значительную часть их при своем убое, они еще попадают к нам на стол очень редко в свежем виде, а чаще всего в замороженном, лежалом, а также в консервах, к которым применяются всевозможные химические и др. средства, не всегда безвредные, для предохранения продукта от порчи, для сохранения их вида, их цвета, вкуса, запаха, формы, чтобы они не прокисли, не провоняли, не прогоркли, не ржавели, не сохли, не мокли, не заплесневели и проч. и проч., что в значительной мере понижает их питательное достоинство.

6. Наконец молоко. Оно употребляется в основном пастеризованное, а при пастеризации оно теряет все свои витамины. Лучше потреблять сырое молоко или смешанное.

Таким образом, мы питаемся теперь, можно сказать, главным образом мертвечиной: мертвое само по себе мясо, мертвый хлеб, мертвый сахар, малоценные и подчас отравленные фрукты и овощи, малоценное молоко. То есть питаемся тем, что дает нам лишь очень маленький

процент из того количества полезности, которое мы должны были бы получать из нашей пищи. В результате мы постоянно болеем всевозможными болезнями, подчас тяжелыми и неизлечимыми, а особенно душевными и преждевременно старимся.

Вот почему нам нужно регулярно, изо дня в день, принимать витамины и минеральные соли.

САХАР

Сахар, особенно белый, химически очищенный, очень вреден для здоровья, т. к. при очищении из него удаляются все те минералы и большая часть витаминов, которые необходимы для нашего организма, и которые остаются в патоке. А т. к. без них сахар не может быть переработан, то организм тянет их из различных наших органов — печени, почек, желудка и пр. и тем ослабляет их. Поэтому потребление не только сахара, но и всяких сладостей, приносит нам большой вред. И если приходится все-таки почему-либо потреблять сахар, то лучше брать коричневый, мало очищенный, а также время от времени принимать 1—2 ложки патоки.

КОЕ-ЧТО О МОЧЕВОЙ КИСЛОТЕ

Мочевая кислота — это продукт неполного сгорания в организме азотистых веществ. Из всех вредных продуктов неправильного обмена веществ — это самый опасный.

Эта кислота циркулирует в крови, разносится по всем органам и тканям, отлагается в них и очень редко рассасывается и удаляется из организма.

Накопляясь в суставах и мышцах, она дает нам ревматизм и подагру; накопляясь в мозгу, вызывает головные боли и понижает умственные способности; накопляясь в крови и сгущая ее, усиливает кровяное давление и ведет к разным болезням ног, в том числе нередко к тяжелым, требующим операции.

Накопляясь в мочевых путях, образует мочевые камни.

Накопляясь в сердце, ослабляет его деятельность, ведет к преждевременной старости.

Одним словом, мочевая кислота — это одна из причин возникновения в организме всевозможных болезней.

Из пищевых продуктов больше всего мочевой кислоты находится в анчоусах, сардинах, шпротах и селедках; также в печенке, почках, языке и легких; в ливерной колбасе и салями; в телятине и вообще во всяком молодом мясе.

Поэтому будьте осторожны в потреблении означенных продуктов и не употребляйте их слишком много и часто.

Совсем нет мочевой кислоты в молоке, швейцарском сыре, яйцах, фруктах, крупах, хлебных зернах и в большей части овощей.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Составитель О. А. Морозова
Как помочь больному человеку

Технический редактор *Р. И. Глова*
Корректор *Яснова Н. А.*

Сдано в набор 19.07.93 г. Подписано к печати 30.07.93 г. Формат бумаги 84х108 1/32. Бумага газетная. Гарнитура шрифта тип. "Балтика". Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,28. Усл. кр.-отт. 14.70. Учетно-изд. л. 15,8. Тираж 50.000. Заказ 114. "С" — 46.

Типография издательства "Советская Кубань"
350680, ГСП, г. Краснодар, ул. им. Шаумяна, 106.

. Форма
фта тип
т. 14.70

В серии "ДОМАШНИЙ ЛЕЧЕБНИК" издательство "Советская Кубань" выпускает следующие брошюры:

С. Кнейпп. МОЕ ВОДОЛЕЧЕНИЕ

П. Куреннов. РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

"ТАЙНЫ ЗНАХАРЯ"
(составитель **Г. Ужегов**)

В. Рахманов. БЕЗ ДОКТОРА

О. Морозова. КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ

А.Суворин. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПИЩЕЙ